


Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsós 7-10 éves	Tej Kalács			Barackos tea Sajtkrémés Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Tej Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Margarinos Zsemle Reszelt sajttal		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 313.43 Kcal / 1,310.14 KJ			Energia: 319.89 Kcal / 1,337.14 KJ			Energia: 336.50 Kcal / 1,406.57 KJ			Energia: 307.31 Kcal / 1,284.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.25 g	8.53 g	4.62 g	9.61 g	6.40 g	6.81 g	15.42 g	11.76 g	4.82 g	9.90 g	7.88 g	4.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.90 g	51.48 g	21.98 g	0.82 g	55.68 g	28.28 g	1.17 g	42.04 g	0.00 g	2.37 g	48.94 g	19.99 g	0.98 g		
1,3,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7				
Ebéd	Iskola alsós 7-10 éves	Paradicsom leves Tarhonyás hús Céklasalátával			Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizzsel Alma			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Tört burgonyával Vitaminsalátával		
		Energia: 704.91 Kcal / 2,946.52 KJ			Energia: 766.16 Kcal / 3,202.55 KJ			Energia: 708.19 Kcal / 2,960.23 KJ			Energia: 616.89 Kcal / 2,578.60 KJ			Energia: 614.15 Kcal / 2,567.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.67 g	16.56 g	3.22 g	29.05 g	36.61 g	8.69 g	30.10 g	33.03 g	12.80 g	20.71 g	23.08 g	5.00 g	43.67 g	15.70 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.22 g	32.77 g	4.06 g	78.96 g	0.04 g	4.51 g	71.24 g	2.31 g	2.27 g	80.62 g	0.02 g	2.24 g	72.91 g	5.17 g	5.90 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,9,(10)				
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 éves	Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Mogyorókrémés Kifli			Vaníliás táska Körte			Magyaros vajkrém Korpás zsemle			Bécsi felvágottas Graham kenyér Margarinnal		
		Energia: 177.69 Kcal / 742.74 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ			Energia: 444.82 Kcal / 1,859.35 KJ			Energia: 212.56 Kcal / 888.50 KJ			Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	3.78 g	1.39 g	5.06 g	6.48 g	0.23 g	12.31 g	26.91 g	10.07 g	5.20 g	8.35 g	4.00 g	8.80 g	8.76 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.44 g	0.00 g	0.98 g	34.20 g	9.60 g	0.41 g	37.66 g	0.00 g	1.39 g	28.90 g	0.00 g	0.51 g	32.46 g	0.00 g	1.93 g		
1,(7)			1,5,6,7,8			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,(7)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető