

Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola 11-14 éves	Tej Kalács			Barackos tea Natúr sajtkrémes 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: 363.05 Kcal / 1,517.55 KJ			Energia: 370.33 Kcal / 1,547.98 KJ			Energia: 369.98 Kcal / 1,546.52 KJ			Energia: 307.31 Kcal / 1,284.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.75 g	12.37 g	6.91 g	10.72 g	7.95 g	7.17 g	16.79 g	14.84 g	5.97 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	54.67 g	15.99 g	0.93 g	62.89 g	13.99 g	1.37 g	42.07 g	0.00 g	2.79 g	48.94 g	15.99 g	0.98 g		
1,3,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7				
Ebéd	Iskola 11-14 éves	Paradicsom leves Tarhonyáshús Céklasalátával			Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizszel Körte			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Vitaminasalátával		
		Energia: 727.85 Kcal / 3,042.41 KJ			Energia: 830.36 Kcal / 3,470.90 KJ			Energia: 697.34 Kcal / 2,914.88 KJ			Energia: 702.19 Kcal / 2,935.15 KJ			Energia: 759.58 Kcal / 3,175.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		28.95 g	16.73 g	3.24 g	31.70 g	37.99 g	7.34 g	26.35 g	32.50 g	9.06 g	22.66 g	25.07 g	5.48 g	49.19 g	26.37 g	5.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.26 g	36.77 g	4.44 g	89.19 g	0.04 g	4.81 g	73.48 g	2.28 g	1.82 g	95.78 g	0.02 g	3.67 g	80.63 g	5.21 g	9.02 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,9,(3),(10)				
Iskola 11-14 éves	Iskola 11-14 éves	Paradicsom leves Gyöngybabfőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral			Sárgaborsóleves Főtt sertés Meggymártással Pírtott darával			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Tárkonyos zöldségleves Rakott burgonya Csemege uborkával Körte			Magyaros csipetkeleves Eszterházi sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 709.28 Kcal / 2,964.79 KJ			Energia: 568.74 Kcal / 2,377.33 KJ			Energia: 498.37 Kcal / 2,083.19 KJ			Energia: 581.73 Kcal / 2,431.63 KJ			Energia: 660.62 Kcal / 2,761.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		32.07 g	17.75 g	5.18 g	26.21 g	16.10 g	4.18 g	19.02 g	27.94 g	8.84 g	21.26 g	21.00 g	8.17 g	31.29 g	20.70 g	7.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.50 g	32.77 g	5.89 g	78.47 g	12.03 g	2.62 g	41.63 g	0.28 g	2.78 g	75.62 g	0.02 g	6.32 g	86.32 g	4.02 g	5.30 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,10,(3),(12)				
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Mogyorókrémes Kifli			Vanília táska			Magyaros vajkrémes Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Bécsi felvágottas Graham kenyér Margarinnal		
		Energia: 197.58 Kcal / 825.88 KJ			Energia: 269.95 Kcal / 1,128.39 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 254.77 Kcal / 1,064.94 KJ			Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		11.05 g	4.52 g	1.64 g	5.71 g	9.58 g	0.30 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	5.78 g	12.38 g	5.94 g	10.17 g	11.84 g	4.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.27 g	4.68 g	1.10 g	39.90 g	14.40 g	0.41 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	29.89 g	4.68 g	0.52 g	32.49 g	0.00 g	2.35 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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezámm	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszerbiztosító