

48. heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-14 év	Tej Kalács			Gyümölcsleves Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymával			Gyümölcsleves Margarinós Rozskenyér Paradicsommal			Tej Margarinós Félbarna kenyér Soproni felvágottal			Gyümölcsleves Margarinós Zsemle Reszelt sajttal		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 325.29 Kcal / 1,359.71 KJ			Energia: 318.14 Kcal / 1,329.83 KJ			Energia: 336.50 Kcal / 1,406.57 KJ			Energia: 327.45 Kcal / 1,368.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.53 g	8.48 g	4.62 g	9.63 g	6.30 g	6.59 g	15.42 g	11.76 g	4.82 g	10.23 g	7.84 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	54.88 g	0.00 g	0.82 g	56.08 g	0.00 g	1.17 g	42.04 g	0.00 g	2.37 g	54.34 g	0.00 g	0.98 g		
1,3,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7				
Ebéd	Iskolás 7-14 év	Paradicsomleves betűtésztaival Tarhonyáshús Céklasaláta			Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral			Zellerkrémleves levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves vajgaluskával Csikós tokány Párolt rizzsel Alma			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Tört burgonyával Vitaminsalátával		
		Energia: 727.85 Kcal / 3,042.41 KJ			Energia: 774.48 Kcal / 3,237.33 KJ			Energia: 697.34 Kcal / 2,914.88 KJ			Energia: 678.41 Kcal / 2,835.75 KJ			Energia: 692.43 Kcal / 2,894.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.95 g	16.73 g	9.20 g	27.75 g	36.79 g	2.92 g	26.35 g	32.50 g	9.49 g	20.79 g	27.69 g	10.11 g	48.90 g	18.92 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.26 g	36.77 g	4.37 g	81.94 g	0.04 g	3.30 g	73.48 g	2.28 g	2.72 g	85.09 g	0.00 g	1.98 g	79.97 g	5.21 g	7.48 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,9,(3),(10)				
Uzsonna	Iskolás 7-14 év	Margarinos Korpás kenyér Toast felvágottal			Mogyorókrém Kifli			Lekváros táskák Körte			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Margarinos Graham kenyér Bécsi felvágottal		
		Energia: 181.92 Kcal / 760.43 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ			Energia: 349.82 Kcal / 1,462.25 KJ			Energia: 216.79 Kcal / 906.18 KJ			Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.79 g	3.81 g	1.40 g	5.06 g	6.48 g	0.23 g	3.59 g	14.92 g	3.86 g	5.53 g	8.38 g	4.01 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
28.23 g	4.68 g	0.99 g	34.20 g	9.60 g	0.41 g	49.67 g	14.39 g	0.53 g	29.69 g	4.68 g	0.52 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
- 2-rák
- 3-tojás
- 4-hal
- 5-földimogyoró
- 6-szója
- 7-tejtermék,laktóz
- 8-diófélék
- 9-zeller

- 10-mustár
- 11-szezám
- 12-kéndioxid-szulfid

- 13-csillagfűrt
- 14-puhatestűek
- 15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmiszevezető