


Heti étlap 2023.01.09 - 2023.01.13

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Tejeskávé Kakaós kifli Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Csipkebogyó tea Barackleváros Félbarna kenyér Margarinnal Sajtkrémés rúd			Citromos tea Kolbászkrémés Rozskenyér Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Tej Gabonagolyó Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Barackos tea Korpás kenyér Kenőmájással Uborkával Csokoládékrémés rúd		
		Energia: 997.55 Kcal / 4,169.76 Kj			Energia: 862.11 Kcal / 3,603.62 Kj			Energia: 1,101.32 Kcal / 4,603.52 Kj			Energia: 724.66 Kcal / 3,029.08 Kj			Energia: 1,280.65 Kcal / 5,353.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.14 g	29.35 g	11.74 g	28.15 g	9.87 g	9.02 g	25.56 g	31.84 g	17.69 g	28.25 g	15.10 g	6.09 g	40.51 g	65.30 g	24.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
149.02 g	27.14 g	5.34 g	175.71 g	43.67 g	5.90 g	177.08 g	54.28 g	4.47 g	118.46 g	0.00 g	4.73 g	131.08 g	34.38 g	4.38 g		
1,3,7			1,7,(12)			1,(7)			1,7,(3),(5)			1,7,(3),(6),(8),(10),(11),(12)				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Brokkoli krémleves Levesgyönggyel Zöldséges rizses csirke			Tojásleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Sárgaborsóleves Túrós tészta Pírtott szalonnával			Orja leves Paradicsomos káposzta Főtt sertéssel Félbarna kenyérral			Zöldborsó leves Bakonyi sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 668.44 Kcal / 2,794.08 Kj			Energia: 999.74 Kcal / 4,178.91 Kj			Energia: 809.16 Kcal / 3,382.29 Kj			Energia: 462.38 Kcal / 1,932.75 Kj			Energia: 710.39 Kcal / 2,969.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.27 g	15.43 g	2.10 g	35.93 g	51.96 g	12.79 g	32.26 g	26.83 g	10.08 g	29.07 g	18.16 g	3.96 g	42.33 g	20.64 g	4.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.47 g	0.04 g	2.21 g	95.59 g	0.01 g	5.36 g	108.75 g	10.04 g	2.48 g	46.67 g	14.04 g	3.99 g	88.69 g	0.07 g	3.45 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,9			1,7,9,(3)				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Császárszalonna Főtt tojással Főtt burgonyával Félbarna kenyérral Lilahagymával			Eper tea Rántott sajt Kukoricás rizzsel Tartármártással			Erdei gyümölcs tea Fasírt Majonézes burgonyasalátával Müzsizselet			Meggyes tea Szalonnás kenyérlángos					
		Energia: 1,592.64 Kcal / 6,657.24 Kj			Energia: 1,680.90 Kcal / 7,026.16 Kj			Energia: 1,072.37 Kcal / 4,482.51 Kj			Energia: 648.41 Kcal / 2,710.35 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.81 g	84.44 g	30.20 g	42.62 g	105.59 g	27.29 g	30.82 g	62.29 g	15.27 g	14.31 g	23.03 g	7.79 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
164.77 g	48.07 g	7.20 g	137.90 g	20.99 g	4.01 g	94.89 g	16.00 g	3.52 g	95.21 g	20.69 g	2.12 g	g	g	g		
1,3			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(8),(10),(11),(12)				

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-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Quadro Byte Zrt 1/1
Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevizsgáló
2022.12.22 8:05:18 | QB - Élelem