


Heti étlap 2023.01.16 - 2023.01.20

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Tej Kakaós kifli Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Citromos tea Csirkemell sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Majonézes tojáskrémrel			Erdei gyümölcs tea Sonka krémes Korpás kenyér Túró Rudi			Almás-fahéjas tea Zsíros Félbarna kenyér Póréhagymakarikával Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér			Házi gyümölcsjoghurt Kifli Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal		
		Energia: 922.09 Kcal / 3,854.34 KJ			Energia: 715.13 Kcal / 2,989.24 KJ			Energia: 553.66 Kcal / 2,314.30 KJ			Energia: 779.29 Kcal / 3,257.43 KJ			Energia: 884.23 Kcal / 3,696.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.08 g	29.36 g	11.72 g	21.48 g	26.56 g	4.94 g	19.23 g	16.48 g	7.42 g	28.48 g	23.13 g	4.57 g	31.48 g	20.47 g	8.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
130.27 g	9.16 g	5.33 g	97.72 g	29.98 g	3.63 g	81.18 g	15.00 g	2.55 g	111.69 g	48.07 g	4.79 g	142.52 g	19.98 g	4.86 g		
1,3,7			1,3,10,(7),(12)			1,7			1,3			1,7				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Tejfölös karfiollevés Olaszos Rakott tészta			Sajtkrémleves Levesgyönggyel Bácskai rizshús Céklasalátával			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Bableves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szórattal Alma			Citromos almaleves Hal fasírt Burgonyapürével Káposztasalátával		
		Energia: 858.08 Kcal / 3,586.77 KJ			Energia: 864.80 Kcal / 3,614.86 KJ			Energia: 901.31 Kcal / 3,767.48 KJ			Energia: 958.16 Kcal / 4,005,12 KJ			Energia: 893.54 Kcal / 3,735.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.73 g	37.36 g	12.60 g	39.38 g	26.28 g	8.58 g	30.82 g	36.09 g	8.74 g	29.65 g	13,79 g	3,86 g	30.47 g	31.25 g	9.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.04 g	0.04 g	3.76 g	116.44 g	8.31 g	3.00 g	112.08 g	15.00 g	5.48 g	177,61 g	71,44 g	4,22 g	126.77 g	28.97 g	6.21 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,9			1,3,9			1,3,4,7				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Sült debreceni Mustárral Félbarna kenyérral			Epres tea Töltött háromszögek			Cseresznyés tea Milánói makaróni			Epres csipkebogyó tea Magvas rántott sertés szelet Párolt rizszel Csemege uborkával					
		Energia: 947.95 Kcal / 3,962.43 KJ			Energia: 904.89 Kcal / 3,782.44 KJ			Energia: 842.01 Kcal / 3,519.60 KJ			Energia: 1,411.15 Kcal / 5,898.61 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
		33.35 g	35.73 g	11.74 g	42.12 g	25.68 g	10.02 g	36.43 g	21.65 g	6.52 g	36.76 g	82.89 g	14.28 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120.43 g	48.07 g	6.34 g	125.86 g	22.99 g	1.62 g	124.33 g	39.97 g	3.70 g	127.74 g	26.09 g	4.10 g	g	g	g		
1,10,(12)			1,3,7			1,7,(3)			1,3,7,10,11,(12)			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-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Quadro Byte Zrt 11
Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető
2023.01.03 13:13:47 | QB - Élelem