


Heti étlap 2023.01.30 - 2023.02.03

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Citromos tea Körözöttes Korpás kenyér Kifli Sonkás kockasajttal			Erdei gyümölcs tea Szendvics sonkás Zsemle Margarinnal Tejszelet			Barackos tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal Müzsizselet			Csipkebogyó tea Barackleváros Korpás kenyér Margarinnal Sajtos rúd			Házi gyümölcsjoghurt Kifli Fokhagymás felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Póréhagymakarikával		
		Energia: 777.86 Kcal / 3,251.45 KJ			Energia: 497.35 Kcal / 2,078.92 KJ			Energia: 645.92 Kcal / 2,699.95 KJ			Energia: 681.29 Kcal / 2,847.79 KJ			Energia: 931.47 Kcal / 3,893.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.57 g	14.57 g	7.90 g	20.46 g	10.64 g	4.50 g	20.13 g	13.46 g	5.25 g	17.97 g	7.57 g	6.18 g	32.24 g	25.49 g	10.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
133.06 g	29.98 g	3.86 g	79.61 g	17.93 g	2.15 g	110.56 g	32.98 g	3.36 g	135.11 g	43.67 g	3.56 g	142.22 g	19.98 g	5.62 g		
1,7			1,3,7			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Tárkonyos csirkeragu leves Mákos tészta Alma			Kertészleves Budapest sertésragu Párolt rizszel			Csontleves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérral			Zöldborsó leves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Túrótöltelikes gombóc Porcukorral		
		Energia: 747.96 Kcal / 3,126.47 KJ			Energia: 716.82 Kcal / 2,996.31 KJ			Energia: 990.53 Kcal / 4,140.42 KJ			Energia: 928.57 Kcal / 3,881.42 KJ			Energia: 1,399.02 Kcal / 5,847.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.97 g	20.01 g	4.52 g	29.89 g	28.38 g	4.80 g	38.38 g	47.80 g	12.23 g	40.68 g	42.68 g	13.17 g	39.83 g	62.65 g	19.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113.89 g	20.00 g	2.42 g	84.55 g	0.02 g	4.68 g	100.25 g	0.04 g	7.53 g	94.94 g	5.13 g	4.60 g	167.17 g	40.97 g	6.68 g		
1,7,9,(3)			1,9			1,3,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,7,9,(3),(6),(12)				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Eperes tea Ördögpecsenye Tört burgonyával Vegyesvágottal			Almás-fahéjas tea Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Csipkebogyó tea Bakonyi sertésragu Főtt tésztával			Málnás tea Paprikás burgonya Félbarna kenyérral Vegyesvágottal					
		Energia: 591.02 Kcal / 2,470.46 KJ			Energia: 1,063.51 Kcal / 4,445.47 KJ			Energia: 672.39 Kcal / 2,810.59 KJ			Energia: 965.82 Kcal / 4,037.13 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		32.19 g	16.69 g	4.13 g	31.42 g	32.52 g	8.26 g	35.85 g	15.42 g	4.15 g	32.87 g	29.63 g	8.03 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
76.24 g	19.99 g	3.23 g	158.31 g	63.06 g	4.59 g	96.61 g	24.98 g	0.40 g	139.68 g	19.99 g	7.88 g					
15,(1),(10),(12)			1,3,9			1,7,(3)			1,15,(6),(10),(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-csillagfűrt	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!

Élelmezésvetető
2023.01.18 15:13:21 | QB - Élelem