


Heti étlap 2023.02.27 - 2023.03.03

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Reggeli</b>	<b>Középisikolás</b> <b>15-18 éves</b>	Almás-fahéjas tea Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér Burgonyás pogácsa	Erdei gyümölcs tea Margarinos Kifli Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával	Kakaó Kalács Sajtkrémes Félbarna kenyér Paprikával	Csipkebogyó tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paradicsommal	Barackos tea Csirkemell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Paprikával Croissan, sajtos
		Energia: 1,028.84 Kcal / 4,300.55 KJ	Energia: 794.47 Kcal / 3,320.88 KJ	Energia: 1,129.56 Kcal / 4,721.56 KJ	Energia: 1,002.41 Kcal / 4,190.07 KJ	Energia: 634.00 Kcal / 2,650.12 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 19.76 g    43.86 g    25.36 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 28.45 g    14.93 g    6.54 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 37.25 g    33.39 g    16.59 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 27.04 g    33.31 g    12.22 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 22.34 g    17.86 g    8.55 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 135.85 g    48.07 g    3.45 g	Szénhidrát    Cukor    Só 136.02 g    24.38 g    3.42 g	Szénhidrát    Cukor    Só 168.68 g    21.38 g    4.45 g	Szénhidrát    Cukor    Só 147.70 g    24.98 g    4.46 g	Szénhidrát    Cukor    Só 95.48 g    29.98 g    3.23 g
		1,7,(3)	1,7	1,3,7	1,(7)	1,3,7
<b>Ebéd</b>	<b>Középisikolás</b> <b>15-18 éves</b>	Szárazbaleves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma	Sajtkrémleves Levesgyönggyel Hentes tokány Párolt rizszel	Csontleves Tököfzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral	Tojásleves Zabpelyhes fasírt Hagymás törtburgonyával	Tejfölös karfiolleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal
		Energia: 995.08 Kcal / 4,159.43 KJ	Energia: 891.78 Kcal / 3,727.64 KJ	Energia: 676.54 Kcal / 2,827.94 KJ	Energia: 732.10 Kcal / 3,060.18 KJ	Energia: 905.55 Kcal / 3,785.20 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 29.76 g    14.35 g    3.85 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 38.12 g    37.16 g    11.25 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 35.12 g    21.86 g    5.68 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 27.01 g    35.71 g    9.06 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 37.45 g    43.67 g    14.65 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 184.94 g    71.44 g    4.23 g	Szénhidrát    Cukor    Só 100.22 g    0.32 g    5.51 g	Szénhidrát    Cukor    Só 83.88 g    15.03 g    5.73 g	Szénhidrát    Cukor    Só 73.89 g    0.01 g    8.20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 89.78 g    5.10 g    2.25 g
		1,3,7,9	1,3,7,9,15,(12)	1,3,7,9	1,3,9	1,7,9,(3),(6),(12)
<b>Vacsora</b>	<b>Középisikolás</b> <b>15-18 éves</b>	Citromos tea Pásztortarhonya Csemege uborkával	Epres tea Stroganoff sertésragu Főtt tésztával	Cseresznyés tea Nudli Lekvárral Porcukorral	Epres tea Budapest sertés ragu Párolt rizszel	
		Energia: 742.66 Kcal / 3,104.32 KJ	Energia: 654.48 Kcal / 2,735.73 KJ	Energia: 783.94 Kcal / 3,276.87 KJ	Energia: 747.47 Kcal / 3,124.42 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 34.35 g    19.06 g    5.22 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 35.21 g    15.07 g    4.41 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 16.56 g    0.70 g    0.00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav 28.55 g    25.36 g    4.44 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só 107.03 g    29.98 g    4.56 g	Szénhidrát    Cukor    Só 93.60 g    19.99 g    2.47 g	Szénhidrát    Cukor    Só 174.61 g    64.89 g    1.96 g	Szénhidrát    Cukor    Só 100.19 g    19.99 g    3.63 g	
		1,3,15,(12)	1,7,15,(3),(12)	1,(12)	1	

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!**

.....  
 Élelmezésvezető  
 2023.02.17 8:57:32 | QB - Élelem