

Heti étlap 2022.11.14 - 2022.11.18

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Erdei gyümölcsstea Margarinos Rozskenyér Sajt szelettel Uborkával Szendvics sonkás Zsemle Vajkrémmel			Barackos tea Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal Meggyes táska			Almás-fahéjas tea Majonézes tojáskrémes Félbarna kenyér Paprikával			Tejeskávé Kifli Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Körözöttes Félbarna kenyér Paradicsommal Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal		
		Energia: 1,049.29 Kcal / 4,386.03 KJ			Energia: 1,207.76 Kcal / 5,048.44 KJ			Energia: 662.98 Kcal / 2,771.26 KJ			Energia: 806.34 Kcal / 3,370.50 KJ			Energia: 905.13 Kcal / 3,783.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.29 g	40.85 g	28.35 g	23.37 g	50.93 g	14.76 g	29.67 g	21.42 g	4.15 g	35.00 g	10.67 g	4.41 g	32.92 g	21.65 g	8.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
131.13 g	12.00 g	4.27 g	162.78 g	56.31 g	4.66 g	87.00 g	19.99 g	4.95 g	142.02 g	17.98 g	4.53 g	144.04 g	26.23 g	5.76 g		
1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,3			1,7			1,7				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Tárkonyos raguleves Grízes tészta Porcukorral Lekvárral			Lebbencsleves Sárgaborsófőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral			Vajgaluska leves Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Gyümölcsleves Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral			Zöldségregm leves Levesgyönggyel Olaszos Rakott tészta		
		Energia: 771.20 Kcal / 3,223.62 KJ			Energia: 855.48 Kcal / 3,575.91 KJ			Energia: 717.57 Kcal / 2,999.44 KJ			Energia: 767.48 Kcal / 3,208.07 KJ			Energia: 910.75 Kcal / 3,806.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.16 g	17.66 g	2.61 g	46.32 g	27.87 g	6.11 g	32.78 g	23.93 g	5.83 g	23.03 g	30.98 g	9.40 g	35.99 g	43.36 g	13.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
130.67 g	34.95 g	2.15 g	103.61 g	0.02 g	7.61 g	91.77 g	0.02 g	5.80 g	100.92 g	25.97 g	7.53 g	93.72 g	0.31 g	5.21 g		
1,9,(3),(12)			1,9,(3)			1,3,7,9			1,7,15,(6),(12)			1,3,7,9				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Barackos tea Eszterházi sertésragu Párolt rizszel			Citromos tea Sonkás kenyérlángos			Cseresznyés tea Burgonyás tészta Csemege uborkával			Epres tea Lencsefőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral					
		Energia: 806.86 Kcal / 3,372.67 KJ			Energia: 586.54 Kcal / 2,451.74 KJ			Energia: 687.31 Kcal / 2,872.96 KJ			Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.04 g	33.58 g	9.58 g	20.40 g	13.68 g	4.89 g	17.32 g	11.28 g	1.19 g	29.16 g	13.43 g	6.51 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.99 g	24.49 g	3.14 g	94.77 g	20.69 g	1.92 g	127.61 g	19.99 g	4.49 g	90.21 g	22.61 g	4.54 g	g	g	g		
1,7,10,(12)			1,7			1,15,(3),(12)			1,7,(9)			1,7				

Az étlapváltoztatás igazt 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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

1/1
Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető
2022.11.02 8:15:43 | QB - Élelem