


Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Iskola 11-14 éves	Csipkebogyó tea Vajkrémes Rozskenyér Paradicsommal			Kakaó Briós			Barackos tea Padlizsánkrémes Rozskenyér			Gyümölcsjoghurt Kifli			Vaníliás tej Kifli		
		Energia: 340.24 Kcal / 1,422.20 KJ			Energia: 278.92 Kcal / 1,165.89 KJ			Energia: 333.67 Kcal / 1,394.74 KJ			Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 KJ			Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.21 g	13.16 g	10.33 g	10.69 g	6.55 g	3.14 g	6.91 g	13.10 g	10.32 g	9.70 g	6.50 g	3.42 g	10.57 g	3.29 g	1.73 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
47.74 g			43.99 g			46.54 g			42.81 g			54.22 g				
15.99 g			15.53 g			15.99 g			9.99 g			19.98 g				
0.70 g			0.59 g			0.70 g			0.92 g			0.68 g				
		1,7			1,3,7			1,7,(10)			1,7			1,7		
Ebéd A menü	Iskola 11-14 éves	Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Mákos tészta Alma			Kertészleves Paradicsomos káposzta főzelék Sertés aprósülttel Félbarna kenyérral			Meggyes Almaleves Rántott sertés szelet Párolt rizszel Káposztasalátával			Karfiolleves Pusztapörkölt burgonyával Vegyesvágottal			Csontleves Eszterházi sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 684.00 Kcal / 2,859.12 KJ			Energia: 602.92 Kcal / 2,520.21 KJ			Energia: 858.42 Kcal / 3,588.20 KJ			Energia: 408.33 Kcal / 1,706.82 KJ			Energia: 571.80 Kcal / 2,390.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.66 g	18.85 g	4.17 g	23.70 g	32.71 g	8.53 g	24.54 g	37.19 g	6.38 g	20.21 g	14.61 g	2.84 g	22.27 g	20.59 g	6.12 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
103.44 g			52.74 g			109.38 g			48.07 g			73.67 g				
10.00 g			12.20 g			19.98 g			0.03 g			4.04 g				
2.62 g			3.47 g			2.40 g			3.51 g			1.82 g				
		1,7,9,(3)			1,9,(10)			1,3,7			9,15,(10),(12)			1,3,7,9,10,(12)		
Ebéd B menü	Iskola 11-14 éves	Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Sajtos tejfölös tészta Alma			Kertészleves Budapest ragu Párolt rizszel			Meggyes Almaleves Gombapaprikás Galuskával			Karfiolleves Finomfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Csontleves Óvári sertésszelet Burgonyapürével		
		Energia: 788.26 Kcal / 3,294.93 KJ			Energia: 577.32 Kcal / 2,413.20 KJ			Energia: 590.27 Kcal / 2,467.33 KJ			Energia: 599.11 Kcal / 2,504.28 KJ			Energia: 634.28 Kcal / 2,651.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.05 g	30.96 g	12.11 g	26.36 g	20.11 g	3.64 g	13.79 g	20.07 g	4.70 g	25.07 g	26.11 g	6.73 g	38.36 g	29.78 g	9.03 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
94.74 g			71.95 g			90.90 g			64.93 g			51.90 g				
0.01 g			0.02 g			14.99 g			4.03 g			0.04 g				
3.32 g			1.93 g			5.19 g			3.58 g			5.42 g				
		1,7,9,(3)			1,9			1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,9		
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Sajtos pogácsa			Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Baromfi párizsis Korpás kenyér Margarinnal			Pulykamell sonkás Graham kenyér Margarinnal			Sajtkrémes rúd Mandarin		
		Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 231.75 Kcal / 968.72 KJ			Energia: 210.32 Kcal / 879.14 KJ			Energia: 210.46 Kcal / 879.72 KJ			Energia: 210.89 Kcal / 881.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.46 g	13.10 g	3.58 g	9.31 g	7.02 g	2.56 g	7.51 g	7.82 g	2.96 g	11.16 g	3.44 g	1.17 g	8.69 g	2.61 g	3.61 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
13.48 g			32.88 g			27.42 g			33.66 g			43.08 g				
0.00 g			4.68 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g				
0.79 g			1.83 g			1.44 g			1.73 g			1.69 g				
		1,3,7			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7		

Az étlanváltoztatás 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 | 10-mustár | 13-csillagfűt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | 1/1 |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmiszer 2021.11.26 5:19:08 | QB - Élelem