


Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <p>eatrend Tízórai</p>	<p>Iskola 11-14 éves</p>	Citromos tea Barackleváros Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Meggyes tea Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Karamellás tej Kifli			Barackos tea Sajtkrém Graham kenyér Körte		
		Energia: 312.24 Kcal / 1,305.16 Kj			Energia: 308.13 Kcal / 1,287.98 Kj			Energia: 354.51 Kcal / 1,481.85 Kj			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 Kj			Energia: 375.51 Kcal / 1,569.63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.19 g	2.64 g	0.90 g	9.29 g	7.50 g	7.07 g	10.12 g	11.87 g	4.34 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	7.92 g	12.19 g	6.87 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
32.45 g	1.26 g	50.64 g	19.98 g	1.32 g	51.47 g	19.99 g	2.52 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	57.99 g	24.98 g	1.38 g			
		1,(7),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7			1,7		
<p>Ebéd A menü</p>	<p>Iskola 11-14 éves</p>	Tejfölös zöldbableves Sertés pörkölt Főtt tésztával Savanyúsággal			Zöldségkrémleves Levesgyönggyel Rántott sajt Petrezselymes burgonyával Tartármártással Csokimikulás			Legényfogó leves Káposztás tészta Porcukorral Alma			Erőleves Rakott karfiol bulgurral			Tojásleves Zöldborsó főzelék Lenmagos Fasírttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 575.03 Kcal / 2,403.63 Kj			Energia: 1,200.85 Kcal / 5,019.55 Kj			Energia: 463.46 Kcal / 1,937.26 Kj			Energia: 528.74 Kcal / 2,210.13 Kj			Energia: 716.68 Kcal / 2,995.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.91 g	23.13 g	4.23 g	31.70 g	73.53 g	22.89 g	19.06 g	9.21 g	2.11 g	21.84 g	28.40 g	7.00 g	31.20 g	26.81 g	7.09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
66.03 g	0.01 g	2.43 g	101.94 g	15.71 g	5.48 g	75.83 g	14.00 g	1.85 g	47.83 g	0.00 g	2.83 g	88.12 g	19.99 g	3.89 g		
		1,7,9,15,(3),(10),(12)			1,3,7,9,10,(5),(8),(12)			1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,9		
<p>Ebéd B menü</p>	<p>Iskola 11-14 éves</p>	Tejfölös zöldbableves Lecsós sertésragu Párolt rizszel			Zöldségkrémleves Levesgyönggyel Mézes mustár csirke Párolt rizszel Csokimikulás			Legényfogó leves Darafelfújt Lekvárral Alma			Erőleves Hentes tokány Főtt tésztával			Tojásleves Mexikói sertéstokány Bulgur körettel		
		Energia: 702.75 Kcal / 2,937.50 Kj			Energia: 817.44 Kcal / 3,416.90 Kj			Energia: 930.41 Kcal / 3,889.11 Kj			Energia: 617.14 Kcal / 2,579.65 Kj			Energia: 542.50 Kcal / 2,267.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.74 g	33.10 g	12.88 g	25.73 g	34.73 g	10.53 g	30.62 g	15.21 g	5.00 g	26.68 g	26.04 g	1.21 g	21.12 g	24.34 g	8.66 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
71.56 g	0.01 g	3.21 g	99.72 g	18.15 g	3.12 g	166.52 g	65.53 g	1.83 g	68.27 g	0.00 g	0.33 g	59.74 g	0.01 g	3.73 g		
		1,7,9			1,3,7,9,10,(5),(8),(12)			1,3,7,9,(12)			1,3,9,15,(12)			1,3,9		
<p>Uzsonna</p>	<p>Iskola 11-14 éves</p>	Zsemle Kenőmájással Paprikával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Uborkával			Poharas gyümölcsjoghurt Kifli			Diákcsomag Korpás kenyér Margarinnal			Toast felvágottas Zsemle Margarinnal		
		Energia: 246.55 Kcal / 1,030.58 Kj			Energia: 200.07 Kcal / 836.29 Kj			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 Kj			Energia: 189.89 Kcal / 793.74 Kj			Energia: 200.89 Kcal / 839.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.05 g	8.56 g	3.16 g	7.38 g	6.02 g	2.63 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	6.22 g	6.14 g	2.26 g	11.48 g	4.48 g	1.76 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
33.03 g	0.00 g	0.85 g	29.05 g	3.30 g	1.04 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g	27.41 g	0.00 g	1.23 g	28.62 g	0.00 g	0.90 g		
		1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			1,(7)			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 2-tejtermék 3-nyerszáj 4-nyerszáj 5-nyerszáj 6-nyerszáj 7-nyerszáj 8-nyerszáj 9-nyerszáj 10-nyerszáj 11-nyerszáj 12-nyerszáj 13-nyerszáj 14-nyerszáj 15-nyerszáj 16-nyerszáj 17-nyerszáj 18-nyerszáj 19-nyerszáj 20-nyerszáj 21-nyerszáj 22-nyerszáj 23-nyerszáj 24-nyerszáj 25-nyerszáj 26-nyerszáj 27-nyerszáj 28-nyerszáj 29-nyerszáj 30-nyerszáj 31-nyerszáj 32-nyerszáj 33-nyerszáj 34-nyerszáj 35-nyerszáj 36-nyerszáj 37-nyerszáj 38-nyerszáj 39-nyerszáj 40-nyerszáj 41-nyerszáj 42-nyerszáj 43-nyerszáj 44-nyerszáj 45-nyerszáj 46-nyerszáj 47-nyerszáj 48-nyerszáj 49-nyerszáj 50-nyerszáj 51-nyerszáj 52-nyerszáj 53-nyerszáj 54-nyerszáj 55-nyerszáj 56-nyerszáj 57-nyerszáj 58-nyerszáj 59-nyerszáj 60-nyerszáj 61-nyerszáj 62-nyerszáj 63-nyerszáj 64-nyerszáj 65-nyerszáj 66-nyerszáj 67-nyerszáj 68-nyerszáj 69-nyerszáj 70-nyerszáj 71-nyerszáj 72-nyerszáj 73-nyerszáj 74-nyerszáj 75-nyerszáj 76-nyerszáj 77-nyerszáj 78-nyerszáj 79-nyerszáj 80-nyerszáj 81-nyerszáj 82-nyerszáj 83-nyerszáj 84-nyerszáj 85-nyerszáj 86-nyerszáj 87-nyerszáj 88-nyerszáj 89-nyerszáj 90-nyerszáj 91-nyerszáj 92-nyerszáj 93-nyerszáj 94-nyerszáj 95-nyerszáj 96-nyerszáj 97-nyerszáj 98-nyerszáj 99-nyerszáj 100-nyerszáj

7-tejtermék 10-mustár

13-csillagfürt

1/1

Oldalak 6-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

2021.11.26 5:19:08 | QB - Élelem

Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

2-rák
3-tojás

5-földimogyoró
6-szója

8-diófélék
9-zeller

11-szezám
12-kéndioxid-szulfid

14-puhatestűek
15-mesterséges édesítőszer

.....
Élelmezésvezető