

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
eatrend Tízórai	Iskola 11-14 éves	Meggyes tea Vajkrémes Korpás kenyér Uborkával			Citromos tea Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Puncsos tej Kifli			Meggyes tea Zala felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Tej Kifli					
		Energia: 328.12 Kcal / 1,371.54 KJ			Energia: 319.24 Kcal / 1,334.42 KJ			Energia: 296.86 Kcal / 1,240.87 KJ			Energia: 320.03 Kcal / 1,337.73 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		5.12 g	12.42 g	6.02 g	6.09 g	2.63 g	0.90 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g	10.29 g	7.42 g	2.65 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
48.47 g		23.29 g	0.71 g	67.57 g		36.18 g	1.26 g	55.91 g		20.03 g	0.68 g	52.74 g		19.99 g	1.69 g	33.40 g		0.00 g	0.68 g
1,7		1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,7					
Ebéd A menü	Iskola 11-14 éves	Vajgaluska leves Csikós tokány Párolt rizszel			Lebbencsleves Kelkáposzta főzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Vegyes gyümölcsleves Rántott sertés szelet Petrezselymes burgonyával Vitaminsalátával			Csontleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával			Hamis gulyásleves Félbarna kenyérral Ízes derelye Körte					
		Energia: 637.99 Kcal / 2,666.80 KJ			Energia: 723.94 Kcal / 3,026.07 KJ			Energia: 868.40 Kcal / 3,629.91 KJ			Energia: 495.67 Kcal / 2,071.90 KJ			Energia: 723.52 Kcal / 3,024.31 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		22.11 g	27.88 g	6.50 g	27.06 g	32.27 g	7.41 g	25.11 g	38.66 g	6.60 g	25.68 g	12.52 g	2.80 g	19.61 g	17.83 g	1.68 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
73.83 g		0.02 g	3.53 g	80.14 g		0.02 g	7.03 g	106.94 g		25.78 g	4.38 g	69.52 g		0.64 g	1.82 g	117.72 g		0.02 g	1.91 g
1,3,7,9		1,3,9			1,3,7			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9								
Ebéd B menü	Iskola 11-14 éves	Vajgaluska leves Rakott burgonya Vegyesvágottal			Lebbencsleves Mexikói sertésragu Párolt rizszel			Vegyes gyümölcsleves Rántott sajt Párolt rizszel Tartármártással			Csontleves Paradicsomos burgonyafőzelék Sertéssülttel			Hamis gulyásleves Félbarna kenyérral Túrós csusza Pirított szalonnával Körte					
		Energia: 513.74 Kcal / 2,147.43 KJ			Energia: 621.46 Kcal / 2,597.70 KJ			Energia: 1,108.41 Kcal / 4,633.15 KJ			Energia: 459.32 Kcal / 1,919.96 KJ			Energia: 1,031.96 Kcal / 4,313.59 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		19.52 g	23.54 g	10.54 g	23.10 g	16.91 g	8.17 g	28.54 g	57.33 g	15.69 g	20.37 g	23.00 g	4.36 g	29.06 g	54.77 g	9.09 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
54.51 g		0.02 g	14.15 g	90.20 g		0.02 g	5.38 g	121.15 g		21.58 g	2.72 g	42.22 g		0.23 g	1.02 g	104.03 g		0.02 g	1.49 g
1,3,7,9,15,(10),(12)		1,9,(3)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9,(10)			1,7,9,(3)								
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Kajszibarackos háromszög Alma			Zöldfűszeres sajtkrémes Zsemle			Májusi csemegés Korpás kenyér Margarinnal Paprika			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Csirkemell sonkás Korpás kenyér Margarinnal					
		Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 250.42 Kcal / 1,046.76 KJ			Energia: 214.35 Kcal / 895.98 KJ			Energia: 222.09 Kcal / 928.34 KJ			Energia: 179.52 Kcal / 750.39 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		3.78 g	18.27 g	4.87 g	6.37 g	11.91 g	7.00 g	8.66 g	7.12 g	2.59 g	8.60 g	7.84 g	3.10 g	9.04 g	3.20 g	1.17 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
39.98 g		18.16 g	0.67 g	29.16 g		0.00 g	0.86 g	28.84 g		0.00 g	1.20 g	29.35 g		4.68 g	1.26 g	28.62 g		0.00 g	1.40 g
1,7,(3),(6),(12)		1,7			1,(7)			1,(7)			1,(7)								

Az étlanváltoztatás iopát fenntartunk! 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-csillagfürt      16-édesgyökér  
 2-rák      5-földimogyoró      8-diófélék 11-szezámm      14-puhatestűek  
 3-tojás      6-szója      9-zeller      12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető