


Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola 11-14 éves	Tej Kakaós kifli			Meggyes tea Sajtkrém Korpás kenyér Pritamin paprikával			Almás-fahéjas tea Tonhalkrém Félbarna kenyér Uborkával			Citromos tea Kópé felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Tejeskávé Korpás kifli		
		Energia: 255.06 Kcal / 1,066.15 KJ			Energia: 324.14 Kcal / 1,354.91 KJ			Energia: 402.78 Kcal / 1,683.62 KJ			Energia: 319.77 Kcal / 1,336.64 KJ			Energia: 287.61 Kcal / 1,202.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.29 g	7.00 g	3.28 g	5.72 g	11.94 g	6.87 g	7.51 g	12.12 g	5.74 g	10.29 g	7.42 g	2.65 g	12.15 g	3.77 g	1.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.22 g	4.58 g	0.67 g	47.96 g	19.99 g	1.05 g	64.56 g	35.33 g	1.23 g	52.73 g	25.97 g	1.69 g	50.93 g	15.98 g	0.83 g		
1,3,7			1,7			1,4,7			1,(7)			1,7				
Ebéd A menü	Iskola 11-14 éves	Zöldborsóleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával			Tarhonya leves Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Lencsegyulás Félbarna kenyérral Dejós tészta Körte			Erőleves Rakott burgonya Céklasalátával			Paradicsom leves Sült csirkecomb Párolt rizszel Vegyesvágottal		
		Energia: 528.78 Kcal / 2,210.30 KJ			Energia: 670.90 Kcal / 2,804.36 KJ			Energia: 852.76 Kcal / 3,564.54 KJ			Energia: 608.38 Kcal / 2,543.03 KJ			Energia: 840.64 Kcal / 3,513.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.71 g	15.11 g	3.14 g	25.66 g	29.76 g	8.03 g	35.01 g	19.84 g	3.55 g	21.16 g	29.08 g	9.12 g	49.23 g	19.76 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.39 g	0.65 g	3.17 g	73.84 g	0.00 g	3.27 g	132.30 g	10.49 g	1.73 g	63.81 g	4.80 g	4.07 g	115.67 g	32.16 g	5.97 g		
1,7,9,10,(3),(12)			1,3,7			1,7,8,10,(3),(5),(12)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,9,15,(10),(12)				
Ebéd B menü	Iskola 11-14 éves	Zöldborsóleves Óvári sertésszelet Burgonyapürével			Tarhonyaleves Hawai csirkemell Párolt rizszel			Lencsegyulás Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta Körte			Erőleves Csikós tokány Bulgurral			Paradicsomleves Pásztortarhonya Vegyesvágottal		
		Energia: 669.46 Kcal / 2,798.34 KJ			Energia: 639.77 Kcal / 2,674.24 KJ			Energia: 932.28 Kcal / 3,896.93 KJ			Energia: 662.40 Kcal / 2,768.83 KJ			Energia: 685.24 Kcal / 2,864.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.47 g	32.38 g	8.88 g	29.74 g	15.58 g	2.40 g	40.09 g	30.34 g	10.73 g	25.36 g	34.09 g	6.86 g	27.63 g	14.82 g	6.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.20 g	0.05 g	6.90 g	93.50 g	0.00 g	2.07 g	123.38 g	0.00 g	2.16 g	66.49 g	0.00 g	3.12 g	109.16 g	31.97 g	5.20 g		
1,7,9			1,3,7			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,9			1,3,9,15,(10),(12)				
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Bécsi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Sajtos rúd			Korpás zsemle Zöldfűszeres kockasajttal			Sajtos pogácsa Alma			Májusi csemegés Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ			Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ			Energia: 227.52 Kcal / 951.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.50 g	12.35 g	8.87 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	11.04 g	4.65 g	2.47 g	3.06 g	13.70 g	3.58 g	8.98 g	6.99 g	2.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.82 g	4.68 g	2.03 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	30.90 g	0.00 g	0.89 g	23.98 g	0.00 g	0.81 g	32.09 g	0.00 g	1.82 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,3,7			1,(7)				

Az étlanváltogatás iogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén
2-rák
3-tojás

4-hal
5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermék 10-mustár
8-diófélék 11-szezám
9-zeller 12-kéndioxid-szulfid

13-csillagfürt
14-puhatestűek
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető