


Heti étlap 2023.05.22 - 2023.05.26

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|----------|---------|---|---------|--------|--|--------------|---------|---|--------------------|---------|--|---------|--------|
|  Tízórai | Iskola 11-14 éves | Mentás limonádé Sertés párizsis Rozskenyér Margarinnal Uborkával | | | Csipkebogyó tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Póréhagymakarikával | | | Kakaó Kifli | | | Barackos tea Csicseriborsó krém Félbarna kenyér | | | Limonádé Csirkemell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Uborkával | | |
| | | Energia: 273.28 Kcal / 1,142.31 KJ | | | Energia: 332.86 Kcal / 1,391.35 KJ | | | Energia: 251.19 Kcal / 1,049.97 KJ | | | Energia: 351.15 Kcal / 1,467.81 KJ | | | Energia: 225.94 Kcal / 944.43 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.50 g | 7.54 g | 7.29 g | 6.43 g | 10.66 g | 3.70 g | 10.84 g | 3.61 g | 1.92 g | 7.66 g | 8.84 g | 3.87 g | 9.37 g | 3.27 g | 1.39 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 41.45 g | 13.29 g | 1.33 g | 52.33 g | 19.99 g | 1.20 g | 43.55 g | 9.99 g | 0.68 g | 59.72 g | 24.98 g | 1.41 g | 39.41 g | 13.29 g | 1.41 g | | |
| 1,(7) | | | 1 | | | 1,7 | | | 1,7,10,(12) | | | 1,(7) | | | | |
| Ebéd A menü | Iskola 11-14 éves | Paradicsom leves Borsos tokány Párolt rizszel | | | Szárzableves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma | | | Csontleves Tökfőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral | | | Tojásleves Zabpelyhes vagdalt Burgonyapürével | | | Zöldborsóleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal | | |
| | | Energia: 860.06 Kcal / 3,595.05 KJ | | | Energia: 678.75 Kcal / 2,837.18 KJ | | | Energia: 577.95 Kcal / 2,415.83 KJ | | | Energia: 555.99 Kcal / 2,324.04 KJ | | | Energia: 632.76 Kcal / 2,644.94 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 26.98 g | 32.47 g | 8.93 g | 21.83 g | 10.60 g | 2.87 g | 20.81 g | 29.12 g | 7.91 g | 20.11 g | 31.51 g | 8.47 g | 28.71 g | 25.60 g | 8.23 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 113.88 g | 31.97 g | 5.21 g | 122.58 g | 38.67 g | 2.86 g | 57.37 g | 9.03 g | 2.32 g | 46.75 g | 0.01 g | 3.89 g | 71.57 g | 2.08 g | 3.08 g | | |
| 1,3,9 | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,7,9 | | | 1,7,9,(3),(6),(12) | | | | |
| Ebéd B menü | Iskola 11-14 éves | Paradicsomleves Pásztortarhonya Félbarna kenyérral | | | Szárzableves Félbarna kenyérral Gombapaprikás Főtt tésztával Alma | | | Csontleves Rakott karfiol | | | Tojásleves Erdélyi rakott káposzta | | | Zöldborsóleves Pusztapörkölt burgonyával Vitaminsalátával | | |
| | | Energia: 750.89 Kcal / 3,138.72 KJ | | | Energia: 671.13 Kcal / 2,805.32 KJ | | | Energia: 515.74 Kcal / 2,155.79 KJ | | | Energia: 445.54 Kcal / 1,862.36 KJ | | | Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 29.91 g | 15.00 g | 6.48 g | 21.13 g | 15.66 g | 2.13 g | 21.83 g | 25.65 g | 0.13 g | 17.72 g | 25.69 g | 5.08 g | 23.38 g | 26.87 g | 6.53 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 122.81 g | 31.97 g | 5.27 g | 110.23 g | 0.01 g | 3.78 g | 48.83 g | 0.04 g | 0.69 g | 35.36 g | 0.01 g | 4.69 g | 70.08 g | 5.05 g | 5.00 g | | |
| 1,3,9 | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,7,9,(12) | | | 1,9 | | | | |
| Uzsonna | Iskola 11-14 éves | Vaníliakrém rúd | | | Tavaszi felvágottas Zsemle Margarinnal | | | Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel | | | Toast felvágottas Korpás zsemle Margarinnal | | | Meggyes táska | | |
| | | Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ | | | Energia: 217.86 Kcal / 910.65 KJ | | | Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ | | | Energia: 200.89 Kcal / 839.72 KJ | | | Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.71 g | 26.46 g | 10.07 g | 8.27 g | 7.81 g | 3.09 g | 10.50 g | 11.87 g | 4.35 g | 11.48 g | 4.48 g | 1.76 g | 3.78 g | 18.27 g | 4.87 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 19.66 g | 0.00 g | 1.38 g | 28.56 g | 0.00 g | 1.25 g | 33.28 g | 4.68 g | 2.36 g | 28.62 g | 0.00 g | 0.90 g | 39.98 g | 18.16 g | 0.67 g | | |
| 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,(7) | | | 1,(7) | | | 1,(7) | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | | |

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 | 4-hal | 7-tejtermék | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető