

Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola	Kakaó Korpás kifli			Erdei gyümölcsös tea Tojáskrém Rozskenyérrel			Csipkebogyós tea Tavaszi felvágottas Korpás zsemle Margarinnal			Házi gyümölcsjoghurt Korpás kifli			Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrém Rozskenyérrel Uborkával		
		Energia: 263.83 Kcal / 1,102.81 KJ			Energia: 247.26 Kcal / 1,033.55 KJ			Energia: 290.89 Kcal / 1,215.92 KJ			Energia: 293.75 Kcal / 1,227.88 KJ			Energia: 385.84 Kcal / 1,612.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.42 g	3.80 g	1.72 g	7.12 g	5.17 g	5.20 g	8.01 g	6.78 g	2.68 g	11.22 g	6.89 g	3.39 g	8.19 g	9.36 g	8.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.89 g	9.99 g	0.83 g	42.92 g	12.00 g	0.90 g	49.21 g	19.99 g	1.13 g	46.33 g	12.79 g	1.07 g	65.90 g	35.33 g	0.92 g		
1,7		1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7			1,7,10,(12)					
Ebéd	Iskola	Tejfölös karfiollevés Sertéspörkölt Tarhonyával			Szatmári szilvakrémeves Múzliszóráttal Szezámos sajtos vagdalt Hagymás tört burgonyával Mandarin			Májgaluskaleves Rántott sajt Párolt rizszel Tartármártással			Göldön leves Kelkáposztafőzelék Sertés aprósültel Félbarna kenyérral			Pandúrlevés Vaníliás piskóta kocka Citrom mártás barackkal		
		Energia: 733.19 Kcal / 3,064.73 KJ			Energia: 714.99 Kcal / 2,988.66 KJ			Energia: 834.02 Kcal / 3,486.20 KJ			Energia: 659.12 Kcal / 2,755.12 KJ			Energia: 963.36 Kcal / 4,026.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.90 g	38.71 g	9.42 g	22.15 g	23.95 g	8.03 g	22.99 g	53.88 g	6.89 g	27.07 g	38.13 g	9.71 g	23.43 g	32.74 g	7.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.82 g	0.05 g	3.49 g	108.89 g	26.86 g	4.12 g	63.77 g	0.84 g	3.12 g	51.20 g	0.21 g	3.03 g	143.06 g	64.71 g	2.57 g		
1,3,7,9		1,3,7,11,(5),(6),(8),(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,9,(10)			1,3,7,9,(12)					
Uzsonna	Iskola	Vaníliás táska			Sonkás kockasajt Kiflivel			Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Paprikával			Sajtos rúd Zabrudai			Toast sonkás Zsemle Margarinnal		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 229.78 Kcal / 960.48 KJ			Energia: 275.00 Kcal / 1,149.50 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 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
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	10.44 g	10.28 g	6.04 g	6.99 g	12.69 g	5.98 g	4.84 g	1.40 g	2.19 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
19.66 g	0.00 g	1.38 g	23.60 g	0.00 g	1.53 g	32.88 g	0.00 g	0.00 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	28.62 g	0.00 g	0.45 g		
1,7,(3),(6),(12)		1,7			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			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 | 4-hal | 7-tejtermék,laktóz | 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