


Heti étlap 2022.01.03 - 2022.01.07

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Almás-fahéjas tea Teljes kiőrlésű kenyér Kenőmájással Uborkával	Meggyes tea Sajtkrém Rozskenyér Kaliforniai Paprikával	Tejeskávé Vajas Kifli	Csipkebogyó tea Margarinos Félbarna kenyér Főtt tojáskarikákkal Paradicsommal	Tej Varázsszívózállal Kakaó kiffi										
		Energia: 306.72 Kcal / 1,282.09 Kj	Energia: 358.80 Kcal / 1,499.78 Kj	Energia: 334.40 Kcal / 1,397.79 Kj	Energia: 277.36 Kcal / 1,159.36 Kj	Energia: 255.06 Kcal / 1,066.15 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.94 g	8.90 g	3.07 g	8.14 g	12.75 g	11.40 g	10.60 g	10.28 g	5.11 g	8.98 g	5.08 g	1.53 g	12.00 g	7.26 g	3.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.27 g	13.99 g	0.93 g	52.35 g	19.99 g	1.05 g	49.48 g	15.98 g	0.68 g	48.70 g	15.99 g	1.33 g	42.44 g	9.60 g	0.75 g		
1,(6),(7),(10)		1,7		1,7		1,3,(7)		1,3,6,7								
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Zselici húsos leves Tejbedara Kakaó szórattal	Burgonyagombóclevés Kukoricás csirkemellcsíkok Főtt tésztával	Erőleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával	Zelleres burgonyakrémleves Pirított kenyérkockával Rakott brokkoli bulgarral Kételemes boldogság	Zöldborsó leves Vadas sertés ragu Főtt tésztával Banán										
		Energia: 462.08 Kcal / 1,931.49 Kj	Energia: 564.48 Kcal / 2,359.53 Kj	Energia: 611.64 Kcal / 2,556.66 Kj	Energia: 2,430.16 Kcal / 10,158.07 Kj	Energia: 785.95 Kcal / 3,285.27 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.42 g	11.93 g	4.88 g	26.06 g	14.42 g	2.11 g	18.91 g	31.43 g	7.12 g	69.78 g	143.73 g	13.02 g	30.65 g	27.19 g	7.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.02 g	29.68 g	1.26 g	82.11 g	0.04 g	3.29 g	62.16 g	14.99 g	1.70 g	346.29 g	10.72 g	4.91 g	103.64 g	0.65 g	3.65 g		
1,7,9		1,7,9,(3)		1,3,9		1,3,6,7,9,12,(8),(11)		1,3,7,9,10,(12)								
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Sajtos rúd Alma	Füstölt pulykapárizsis Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel	Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával	Sajtos pogácsa Narancs	Zöldfűszeres kockasajt Korpás zsemle										
		Energia: 151.89 Kcal / 634.90 Kj	Energia: 200.77 Kcal / 839.22 Kj	Energia: 211.03 Kcal / 882.11 Kj	Energia: 223.93 Kcal / 936.03 Kj	Energia: 211.36 Kcal / 883.48 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.44 g	2.00 g	2.19 g	7.41 g	6.02 g	2.42 g	8.34 g	7.18 g	2.65 g	3.06 g	13.30 g	3.58 g	11.04 g	4.65 g	2.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.50 g	0.00 g	1.04 g	29.33 g	4.68 g	1.04 g	28.21 g	0.00 g	1.37 g	21.98 g	0.00 g	0.80 g	30.90 g	0.00 g	0.89 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,(6),(7)		1,(7)		1,3,7		1,7								

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

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

Jó étvágyat kívánunk!

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

3-tojás

5-földimogyoró

7-tejtermék,laktóz

9-zeller

11-szezám

13-csillagfürt

15-mesterséges édesítőszer

2-rák

4-hal

6-szója

8-diófélék

10-mustár

12-kéndioxid-szulfid

14-puhatestűek

16-édesgyökér

.....
Élelmezésvezető