


Heti étlap 2023.03.13 - 2023.03.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Ivólé Margarinos Korpás zsemle Sajt szelettel Narancs			Ivólé Mézes Korpás kenyér Margarinnal			Ivólé Margarinos Kifli			Ivólé Majonézes tojáskrémes Rozskenyér Paprikával			Ivólé Kenőmájásos Rozskenyér		
		Energia: 400.51 Kcal / 1,674.13 KJ			Energia: 313.81 Kcal / 1,311.73 KJ			Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ			Energia: 380.89 Kcal / 1,592.12 KJ			Energia: 340.48 Kcal / 1,423.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.13 g	12.11 g	4.35 g	4.23 g	2.40 g	0.90 g	10.57 g	3.29 g	1.73 g	7.75 g	15.95 g	6.50 g	10.23 g	9.24 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.76 g	24.67 g	2.54 g	68.55 g	41.18 g	0.76 g	54.22 g	19.98 g	0.68 g	51.48 g	19.99 g	1.26 g	53.64 g	19.98 g	1.04 g		
1,(7)			1,(7)			1,7			1,3,10,(7),(12)			1,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Grízes tészta Lekvárral Porcukorral			Gyümölcsleves Rántott sertés szelet Rizi-bizivel Tartármártással			Vajgaluska leves Pusztapörkölt burgonyával Vitaminalátával Félbarna kenyérral			Csontleves Paradicsomos káposzta Sertéssülttel Félbarna kenyérral			Csicsókás burgonyakrémleves Píritott kenyérkockával Sertéspaprikás Főtt tésztával		
		Energia: 778.77 Kcal / 3,255.26 KJ			Energia: 914.86 Kcal / 3,824.11 KJ			Energia: 514.79 Kcal / 2,151.82 KJ			Energia: 843.55 Kcal / 3,526.04 KJ			Energia: 473.26 Kcal / 1,978.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.98 g	15.84 g	3.30 g	25.49 g	35.93 g	5.52 g	23.15 g	16.59 g	3.08 g	34.81 g	30.12 g	6.96 g	22.41 g	17.09 g	3.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
133.96 g	28.69 g	2.66 g	124.02 g	25.78 g	2.78 g	67.18 g	0.01 g	5.75 g	106.88 g	0.19 g	2.76 g	57.05 g	12.22 g	3.37 g		
1,7,9,(3),(12)			1,3,7			1,3,9,15,(12)			1,7,(3)			1,3,9,(10)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Uborkával			Sajtos pogácsa			Poharas gyümölcsjoghurt Kifli			Vaníliás párna Alma		
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 221.39 Kcal / 925.41 KJ			Energia: 204.92 Kcal / 856.57 KJ			Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.57 g	7.84 g	3.31 g	11.16 g	3.92 g	5.69 g	12.31 g	27.06 g	10.07 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.07 g	3.30 g	1.26 g	31.20 g	0.00 g	1.40 g	30.16 g	0.00 g	1.40 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g		
1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(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-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

Quadro Byte Zrt

Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

2023.02.17 8:58:34 | QB - Élelem