


Heti étlap 2023.11.27 - 2023.12.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felső</b>	Ivólé Korpás kenyér Margarinnal Sertés párizsival			Ivólé Rozskenyér Margarinnal Diákcsemegével Paradicsommal			Ivólé Hot-dog Ketchuppal			Ivójoghurt Kalács			Ivólé Korpás kenyér Majonéz tojáskrémrel Uborkával		
		Energia: 281.43 Kcal / 1,176.38 KJ			Energia: 329.19 Kcal / 1,376.01 KJ			Energia: 351.45 Kcal / 1,469.06 KJ			Energia: 383.80 Kcal / 1,604.28 KJ			Energia: 380.81 Kcal / 1,591.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.30 g	7.91 g	2.96 g	9.78 g	7.13 g	7.54 g	11.81 g	12.39 g	4.70 g	14.15 g	9.64 g	4.42 g	7.50 g	15.30 g	4.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.99 g	12.00 g	1.56 g	56.18 g	19.99 g	1.35 g	47.71 g	22.78 g	2.32 g	59.66 g	14.19 g	0.90 g	53.48 g	23.29 g	1.39 g		
1,(7)			1,(7)			1,7			1,3,7			1,3,7,10,(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felső</b>	Kerti zöldségleves Marhapörkölt Tarhonyával Félbarna kenyérral Csemege uborkával			Fokhagymakrémeleves Pirított kenyérkockával Rakott brokkoli			Legényfogyó leves Grízes tészta Lekvárral Porcukorral Mandarin			Magyaros karalábé leves Sajtos tejszínes csirkemell szelet Párolt rizszel			Daragaluska leves Vagdalt Burgonyafőzelékkel Félbarna kenyérral		
		Energia: 591.01 Kcal / 2,470.42 KJ			Energia: 705.05 Kcal / 2,947.11 KJ			Energia: 652.32 Kcal / 2,726.70 KJ			Energia: 282.51 Kcal / 1,180.89 KJ			Energia: 731.62 Kcal / 3,058.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.24 g	27.77 g	6.47 g	27.85 g	40.95 g	11.07 g	21.98 g	11.43 g	2.61 g	21.49 g	15.16 g	5.11 g	24.95 g	32.55 g	7.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.31 g	0.02 g	5.81 g	58.07 g	0.00 g	3.81 g	114.88 g	28.69 g	1.48 g	15.79 g	0.04 g	3.52 g	83.45 g	0.01 g	2.41 g		
1,3,9,15,(12)			1,7			1,7,9,(3),(12)			1,7,9			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felső</b>	Korpás zsemle Margarinnal Turista felvágottal Uborkával			Korpás kifli Kockasajttal			Sajtkrémes rúd			Rozskenyér Margarinnal Olasz felvágottal Paprikával			Gyümölcs joghurt Alma		
		Energia: 244.48 Kcal / 1,021.93 KJ			Energia: 276.65 Kcal / 1,156.40 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 274.19 Kcal / 1,146.11 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.56 g	9.94 g	3.97 g	13.70 g	13.27 g	7.51 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	9.07 g	11.75 g	4.34 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.10 g	3.30 g	1.53 g	25.28 g	0.00 g	1.96 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	32.91 g	0.00 g	2.14 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g		
1,(7)			1,7			1,7			1,(7)			7,(1)				

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 |               |

Jó étvágyat kívánunk!