

Heti étlap 2020.10.12 - 2020.10.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Iskola 11-14 éves	Csipkebogyó tea Diákcsemege Margarin Félbarna kenyér Paradicsom			Tej Gyümölcslekvár Margarin Kifli			Almás-fahéjas tea Tavaszi felvágott Margarin Rozskenyér Póréhagymakarika			Barackos tea Füstölt sajtos brokkolikrém Korpás kenyér			Házi gyümölcsjoghurt, Kifli		
		Energia: 287.85 Kcal / 1,203.21 KJ			Energia: 248.38 Kcal / 1,038.23 KJ			Energia: 271.10 Kcal / 1,133.20 KJ			Energia: 263.09 Kcal / 1,099.72 KJ			Energia: 273.87 Kcal / 1,144.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		8.56 g	6.46 g	2.27 g	10.66 g	5.28 g	2.63 g	8.55 g	6.07 g	6.52 g	4.81 g	7.47 g	3.47 g	10.00 g	6.79 g	3.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.63 g	15.99 g	1.73 g	39.40 g	5.20 g	0.75 g	45.36 g	13.99 g	1.13 g	43.76 g	15.99 g	0.73 g	42.67 g	9.99 g	0.95 g
1,(7)			1,7,(12)			1,(7)			1,7			1,7				
Ebéd	Iskola 11-14 éves	Vegyes zöldségkrémleves Kenyér kockával Temesvári pulykaragu Párolt rizzsel			Erőleves Lenmagos Fasírt Zöldborsó főzelékkel Félbarna kenyér			Zselici húsos leves Káposztás tészta Porcukor szóráttal Alma			Citromos almaleves Sült csirkecomb Zöldséges bulgurral			Tojásleves Paprikás burgonya Csemege uborkával Kéteemelet boldogság		
		Energia: 585.56 Kcal / 2,447.64 KJ			Energia: 696.00 Kcal / 2,909.28 KJ			Energia: 502.48 Kcal / 2,100.37 KJ			Energia: 702.66 Kcal / 2,937.12 KJ			Energia: 2,251.22 Kcal / 9,410.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		21.54 g	18.59 g	3.84 g	31.74 g	24.66 g	4.76 g	20.33 g	6.29 g	1.13 g	52.31 g	19.96 g	4.64 g	59.17 g	132.23 g	9.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82.57 g	0.01 g	3.18 g	87.21 g	9.99 g	2.68 g	90.10 g	14.00 g	1.49 g	82.27 g	14.18 g	4.26 g	335.69 g	10.71 g	5.85 g
1,7,9			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,7,(10)			1,3,6,7,9,10,12,15,(8),(11)				
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Zöldfűszeres vajkrém Korpás zsemle Paprika Körte			Pulykamell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka			Rácsos túrós táska			Párizsi Margarin Félbarna kenyér Salátalevél			Kenőmájás Graham kenyér Körte Paprika		
		Energia: 294.16 Kcal / 1,229.59 KJ			Energia: 184.95 Kcal / 773.09 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 215.74 Kcal / 901.79 KJ			Energia: 314.75 Kcal / 1,315.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		6.14 g	8.49 g	3.80 g	9.26 g	3.32 g	1.12 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	8.31 g	6.25 g	2.28 g	9.68 g	6.56 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47.79 g	0.00 g	0.52 g	29.48 g	0.00 g	1.08 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	31.50 g	0.00 g	1.72 g	53.72 g	0.00 g	1.26 g
1,7			1,(6),(7)			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,(7)			1,(6),(7),(10)				

Az étlanváltoztatás iogát fenntartiuik! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítüük.
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	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!

Élelmezésvezető