


Heti étlap 2020.11.30 - 2020.12.04

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola 11-14 éves	Erdei gyümölcs tea Májusi csemege Margarin Graham kenyér Paradicsom			Kakaó Margarin Kifli			Mentás tea Csokis túrókrém Zsemle			Citromos tea Sajt szelet Margarin Graham kenyér Uborka			Tej Kalács		
		Energia: 270.17 Kcal / 1,129.31 KJ			Energia: 268.49 Kcal / 1,122.29 KJ			Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 KJ			Energia: 300.19 Kcal / 1,254.79 KJ			Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.56 g	5.61 g	2.01 g	10.84 g	5.61 g	2.82 g	7.87 g	2.22 g	1.15 g	11.67 g	7.96 g	4.28 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.08 g	12.00 g	1.46 g	43.55 g	9.99 g	0.74 g	48.16 g	18.78 g	0.52 g	45.25 g	11.99 g	1.50 g	49.51 g	4.20 g	0.90 g		
1,(7)			1,7			1,7,(5),(8)			1,7			1,3,7				
Ebéd	Iskola 11-14 éves	Palócleves Grízes tészta Baracklevárral és Porcukor szóráttal			Paradicsom leves Rakott karfiol bulgurral			Tejfölös karalábéleves Sertés pörkölt Sárgaborsófőzelékkel és Félbarna kenyérral Mandarin			Almás szilvaleves Budapest csirke ragu Párolt rizszel Alma			Csontleves Rántott halfilé Burgonyapürével Káposztasalátával		
		Energia: 638.04 Kcal / 2,667.01 KJ			Energia: 621.84 Kcal / 2,599.29 KJ			Energia: 768.10 Kcal / 3,210.66 KJ			Energia: 578.50 Kcal / 2,418.13 KJ			Energia: 770.57 Kcal / 3,220.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.98 g	14.67 g	2.83 g	23.83 g	19.28 g	5.33 g	29.32 g	37.94 g	8.41 g	21.50 g	11.23 g	2.08 g	26.72 g	40.93 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.59 g	16.23 g	2.06 g	89.47 g	31.97 g	5.69 g	75.95 g	0.01 g	1.64 g	98.33 g	10.39 g	1.84 g	72.48 g	4.84 g	4.64 g		
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,7			1,3,4,7,9				
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Sajtkrémes rúd Alma			Padlizsánkrém Rozskenyér Paprika			Toast szelet Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek			Meggyes táska			Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Salátalevél		
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 236.30 Kcal / 987.73 KJ			Energia: 181.92 Kcal / 760.43 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 234.05 Kcal / 978.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.59 g	2.91 g	3.61 g	6.92 g	9.17 g	8.39 g	8.79 g	3.81 g	1.40 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.55 g	9.61 g	3.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.78 g	0.00 g	1.71 g	31.24 g	0.00 g	0.70 g	28.23 g	4.68 g	0.99 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.26 g	0.00 g	1.24 g		
1,7			1,7,(10)			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	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető