


Heti étlap 2021.02.22 - 2021.02.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola 11-14 éves	Erdei gyümölcs tea Májusi csemege Margarin Graham kenyér Paprika			Vaníliás tej Margarin Zsemle			Mentás tea Csokis túrókrém Zsemle			Citromos tea Sajt szelet Margarin Graham kenyér Paradicsom			Tej Kalács		
		Energia: 287.82 Kcal / 1,203.09 KJ			Energia: 334.73 Kcal / 1,399.17 KJ			Energia: 250.65 Kcal / 1,047.72 KJ			Energia: 303.23 Kcal / 1,267.50 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
		9.65 g	7.11 g	2.55 g	11.51 g	5.36 g	2.66 g	8.24 g	2.51 g	1.31 g	11.67 g	7.99 g	4.29 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
46.02 g	12.00 g	1.65 g	59.92 g	19.98 g	0.84 g	48.38 g	18.88 g	0.53 g	45.94 g	11.99 g	1.49 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	Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Túrós tészta Tejföllel és Porcukorral			Paradicsom leves Rakott karfiol bulgurral			Tefjölös karalábéleves Sertés pörkölt Sárgaborsófőzelékkel és Félbarna kenyérral			Almás szilvaleves Budapest ragu Párolt rizszel Alma			Csontleves Rántott halfilé Burgonyapürével és Káposztasalátával		
		Energia: 873.66 Kcal / 3,651.90 KJ			Energia: 621.84 Kcal / 2,599.29 KJ			Energia: 798.80 Kcal / 3,338.98 KJ			Energia: 690.76 Kcal / 2,887.38 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
		34.65 g	31.37 g	11.47 g	23.83 g	19.28 g	5.33 g	31.56 g	37.94 g	8.41 g	20.49 g	24.41 g	5.64 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
111.99 g	10.00 g	3.30 g	89.47 g	31.97 g	5.69 g	81.84 g	0.01 g	2.24 g	97.57 g	10.39 g	1.53 g	72.48 g	4.84 g	4.64 g		
1,7,9,(3),(6)			1,3,7,9			1,7,9			1,7			1,3,4,7,9				
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Sajtkrémes rúd Kivi			Padlizsánkrém Rozskenyér Paprika			Toast felvágott Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek			Meggyes táská			Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Salátalevél Körte		
		Energia: 285.8Kcal / 1194.64 KJ			Energia: 240.70 Kcal / 1,006.13 KJ			Energia: 197.58 Kcal / 825.88 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 313.54 Kcal / 1,310.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.99 g	2.91 g	3.61 g	7.07 g	9.05 g	5.88 g	11.05 g	4.52 g	1.64 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	9.15 g	10.06 g	3.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.58 g	0.00 g	1.70 g	32.45 g	0.00 g	0.83 g	28.27 g	4.68 g	1.10 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	46.26 g	0.00 g	1.25 g		
1,7			1,3,7,10,(12)			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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2021.02.10 8:47:26 | QB - Élelem