


Heti étlap 2021.06.14 - 2021.06.18

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Reggeli	Középisikolás 15-18 éves	Gyümölcsle Sajt szelet Margarín Korpás kenyér Uborka	Erdei gyümölcsle Sült hús krém Félbarna kenyér Paprika	Tej Gabonagolyó	Gyümölcsle Főtt tojáskarikák Zsemle Uborka	Limonádé Padlizsánkrém Graham kenyér Alma
		Energia: 540.58 Kcal / 2,259.62 KJ	Energia: 509.86 Kcal / 2,131.21 KJ	Energia: 282.04 Kcal / 1,178.93 KJ	Energia: 446.06 Kcal / 1,864.53 KJ	Energia: 568.21 Kcal / 2,375.12 KJ
		Fehérje 19.30 g Zsír 15.40 g Szénhidrát 81.48 g Cukor 0.00 g Sól 2.33 g	Fehérje 15.22 g Zsír 15.44 g Szénhidrát 76.76 g Cukor 12.00 g Sól 2.63 g	Fehérje 10.65 g Zsír 3.30 g Szénhidrát 52.10 g Cukor 0.00 g Sól 1.41 g	Fehérje 15.74 g Zsír 5.54 g Szénhidrát 83.32 g Cukor 0.00 g Sól 1.17 g	Fehérje 13.77 g Zsír 17.86 g Szénhidrát 86.47 g Cukor 9.99 g Sól 7.73 g Sól 2.09 g
		1,7	1,7,10,(12)	7,(1),(3),(5)	1,3	1,7,(10)
Tízórai	Középisikolás 15-18 éves	Májusi csemege Margarín Zsemle	Mogorókrém Kifli	Toast felvágott Margarín Zsemle	Gyümölcsös joghurt Kifli	Sajt szelet Margarín Zsemle
		Energia: 381.19 Kcal / 1,593.37 KJ	Energia: 432.78 Kcal / 1,809.02 KJ	Energia: 370.46 Kcal / 1,548.52 KJ	Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ	Energia: 448.87 Kcal / 1,876.28 KJ
		Fehérje 13.54 g Zsír 10.55 g Szénhidrát 57.95 g Cukor 0.00 g Sól 1.88 g	Fehérje 10.12 g Zsír 12.96 g Szénhidrát 68.40 g Cukor 19.20 g Sól 0.82 g	Fehérje 18.44 g Zsír 7.54 g Szénhidrát 57.16 g Cukor 0.00 g Sól 1.59 g	Fehérje 13.11 g Zsír 6.35 g Szénhidrát 68.05 g Cukor 12.99 g Sól 1.31 g	Fehérje 19.88 g Zsír 15.34 g Szénhidrát 57.68 g Cukor 0.00 g Sól 1.94 g
		1,(7)	1,5,6,7,8	1,(7)	1,7	1,7
Ebéd	Középisikolás 15-18 éves	Rántottleves Pírtott kenyérkocka Csikós tokány Párolt rizszel	Paradicsom leves Rántott sertés szelet Petrezselymes burgonyával és Céklaalátával	Burgonyakrémleves Levesgyöngy Bolognai spagetti Reszelt sajttal Görögdinnye	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyér Tejbedara Kakaó szóráttal	Csontleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rudacskaival és Félbarna kenyérral Múzsileves
		Energia: 1,015.28 Kcal / 4,243.87 KJ	Energia: 1,322.38 Kcal / 5,527.55 KJ	Energia: 1,028.44 Kcal / 4,298.88 KJ	Energia: 895.53 Kcal / 3,743.32 KJ	Energia: 905.67 Kcal / 3,785.70 KJ
		Fehérje 29.63 g Zsír 57.76 g Szénhidrát 93.18 g Cukor 0.05 g Sól 5.11 g	Fehérje 40.12 g Zsír 57.44 g Szénhidrát 159.07 g Cukor 47.95 g Sól 9.31 g	Fehérje 41.28 g Zsír 39.35 g Szénhidrát 124.97 g Cukor 5.30 g Sól 3.93 g	Fehérje 32.14 g Zsír 16.05 g Szénhidrát 154.18 g Cukor 56.45 g Sól 3.18 g	Fehérje 40.12 g Zsír 38.36 g Szénhidrát 98.93 g Cukor 3.04 g Sól 7.41 g
		1,7,9	1,3,9,15,(12)	1,3,7,9	1,3,7	1,3,9,(5),(6),(7),(8),(11),(12)
Uzsonna	Középisikolás 15-18 éves	Kakaós csiga Alma	Zala felvágott Margarín Korpás zsemle Póréhagymakarika	Snidlinges vajkrém Félbarna kenyér Salátalevel	Pritaminos sajtkrém Rozskenyér Jégcsapretek Alma	Turista felvágott Kifli Margarín Paprika
		Energia: 435.26 Kcal / 1,819.39 KJ	Energia: 396.69 Kcal / 1,658.16 KJ	Energia: 452.74 Kcal / 1,892.45 KJ	Energia: 482.19 Kcal / 2,015.55 KJ	Energia: 377.07 Kcal / 1,576.15 KJ
		Fehérje 6.94 g Zsír 24.12 g Szénhidrát 46.54 g Cukor 11.80 g Sól 0.76 g	Fehérje 15.30 g Zsír 11.14 g Szénhidrát 58.72 g Cukor 0.00 g Sól 1.94 g	Fehérje 12.88 g Zsír 16.04 g Szénhidrát 63.68 g Cukor 0.00 g Sól 2.41 g	Fehérje 14.93 g Zsír 14.38 g Szénhidrát 72.33 g Cukor 6.24 g Sól 1.79 g	Fehérje 14.08 g Zsír 14.76 g Szénhidrát 46.92 g Cukor 0.00 g Sól 2.20 g
		1,7,(3)	1,(7)	1,7	1,7	1,(7)
Vacsora	Középisikolás 15-18 éves	Citromos tea Baromfi párizsi Natúr sajtkrém Félbarna kenyér Paradicsom	Barackos tea Császarmorzsza Porcukor/Lekvár	Citromos tea Kolozsvári szalonna Főtt burgonya Lilahagyma	Epres tea Rántott sertés szelet Franciasaláta	Ásványvíz Körözött Kifli Uborka
		Energia: 637.32 Kcal / 2,664.00 KJ	Energia: 758.13 Kcal / 3,168.98 KJ	Energia: 610.37 Kcal / 2,551.35 KJ	Energia: 1,216.23 Kcal / 5,083.84 KJ	Energia: 281.23 Kcal / 1,175.54 KJ
		Fehérje 19.25 g Zsír 23.99 g Szénhidrát 85.24 g Cukor 19.99 g Sól 3.79 g	Fehérje 14.24 g Zsír 12.98 g Szénhidrát 144.76 g Cukor 69.29 g Sól 1.07 g	Fehérje 10.46 g Zsír 29.77 g Szénhidrát 73.32 g Cukor 19.99 g Sól 2.42 g	Fehérje 37.50 g Zsír 76.84 g Szénhidrát 73.32 g Cukor 24.99 g Sól 3.50 g	Fehérje 13.15 g Zsír 3.84 g Szénhidrát 48.19 g Cukor 0.00 g Sól 1.43 g
		1,7	1,3,7,(12)		1,3,7,10,15,(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-szezámm

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfid

15-mesterséges édesítőszer

1/1
Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmézővezető

2021.06.07 6:20:47 | QB - Élelem