


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Középiskolás	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér			Erdei gyümölcs tea Füstölt sajt brokkolikrém Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér			Kakaó Kifli		
		Energia: 423.66 Kcal / 1,770.90 KJ			Energia: 504.34 Kcal / 2,108.14 KJ			Energia: 437.56 Kcal / 1,829.00 KJ			Energia: 542.42 Kcal / 2,267.32 KJ			Energia: 396.78 Kcal / 1,658.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.03 g	4.32 g	2.24 g	14.37 g	17.62 g	18.20 g	10.74 g	13.54 g	7.64 g	13.25 g	18.19 g	16.77 g	16.30 g	4.64 g	2.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.67 g	19.98 g	1.15 g	71.05 g	9.99 g	1.87 g	67.52 g	12.00 g	1.84 g	80.68 g	19.99 g	1.41 g	71.99 g	12.99 g	1.15 g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	Középiskolás	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Majgombóc leves Spenót Főtt tojással Félbarna kenyérral Alma			Gyümölcsleves Bácsi rizses hús Káposztasalátával			Tárhonya leves Paradisomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 576.09 Kcal / 2,408.06 KJ			Energia: 764.42 Kcal / 3,195.28 KJ			Energia: 609.24 Kcal / 2,546.62 KJ			Energia: 744.61 Kcal / 3,112.47 KJ			Energia: 546.05 Kcal / 2,282.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.05 g	23.85 g	7.29 g	28.10 g	24.79 g	4.66 g	21.63 g	13.97 g	3.66 g	25.37 g	24.69 g	6.57 g	29.73 g	14.92 g	4.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.12 g	0.02 g	2.93 g	104.38 g	7.04 g	4.41 g	101.37 g	25.78 g	1.28 g	103.60 g	14.99 g	3.31 g	72.31 g	0.01 g	2.77 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,9			1,7,9,(3)				
Uzsonna	Középiskolás	Tavaszi felvágott Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Kajszi barackos háromszög			Toast felvágott Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Vaníliás táska		
		Energia: 370.81 Kcal / 1,549.99 KJ			Energia: 400.93 Kcal / 1,675.89 KJ			Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ			Energia: 376.11 Kcal / 1,572.14 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.42 g	10.61 g	4.00 g	14.64 g	12.10 g	4.81 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g	18.88 g	7.58 g	3.04 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.35 g	0.00 g	2.27 g	58.28 g	0.00 g	2.05 g	79.96 g	36.32 g	1.34 g	58.21 g	6.24 g	1.61 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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-csillagfürt | 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!

.....
 Élelmészvezető