


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola 2-es étlap (11-14)	Vaníliás tej, Kifli			Limonádé, Snidlinges sajtkrém Rozskenyérrel			Erdei gyümölcsös tea, Füstölt sajtos brokkolikrém Korpás kenyérrrel			Barackos tea, Magyaros vajkrém Rozskenyérrel			Kakaó, Kifli		
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ			Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ			Energia: 243.58 Kcal / 1,018.16 KJ			Energia: 333.67 Kcal / 1,394.74 KJ			Energia: 251.19 Kcal / 1,049.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.29 g	1.73 g	7.74 g	12.67 g	9.10 g	5.44 g	6.79 g	3.82 g	6.91 g	13.10 g	8.39 g	10.84 g	3.61 g	1.92 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
54.22 g 19.98 g 0.68 g			40.82 g 9.99 g 0.94 g			39.77 g 12.00 g 0.92 g			46.54 g 15.99 g 0.70 g			43.55 g 9.99 g 0.68 g				
		1,7			1,7			1,7			1,7			1,7		
Ebéd	Iskola 2-es étlap (11-14)	Zöldséges gombaleves, Olaszos rakott tészta			Frankfurti leves, Spenót Főtt tojással, Félbarna kenyérrrel, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Bácskai rizseshús Házi káposztasalátával			Tarhonyaleves, Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Magyaros burgonyaleves, Temesvári sertésragu Szarvacska tésztával		
		Energia: 576.09 Kcal / 2,408.06 KJ			Energia: 564.87 Kcal / 2,361.16 KJ			Energia: 609.24 Kcal / 2,546.62 KJ			Energia: 589.43 Kcal / 2,463.82 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	23.29 g	22.92 g	5.84 g	21.63 g	13.97 g	3.66 g	19.49 g	24.09 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			65.04 g 0.04 g 4.10 g			101.37 g 25.78 g 1.28 g			72.22 g 14.99 g 2.11 g			72.31 g 0.01 g 2.77 g				
		1,7,9,(3)			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7			1,3,9			1,7,9,(3)		
Uzsonna	Iskola 2-es étlap (11-14)	Tavaszi felvágott Margarinnal, Korpás kenyérrrel, Uborkával			Baromfi párizsi Margarinnal, Zsemelével, Paprikával			Helyben sült kajszibarackos háromszög			Toast felvágott Margarinnal, Zsemelével, Jégcsapretekkel			Helyben sült vaníliakrémes táská		
		Energia: 204.93 Kcal / 856.61 KJ			Energia: 223.74 Kcal / 935.23 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 205.12 Kcal / 857.40 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.34 g	6.78 g	2.55 g	8.63 g	7.90 g	3.09 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	11.81 g	4.51 g	1.77 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.58 g 0.00 g 1.33 g			29.46 g 0.00 g 1.25 g			39.98 g 18.16 g 0.67 g			29.41 g 4.68 g 0.91 g			19.66 g 0.00 g 1.38 g				
		1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)		

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

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