

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola felsős Cegléd 11-14 éves	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcs tea Füstölt sajtos brokkolikrémes Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér			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	11.39 g	5.44 g	6.79 g	3.82 g	6.91 g	13.10 g	10.32 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	1.05 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 felsős Cegléd 11-14 éves	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgombóc leves Sóska Főtt tojással Főtt burgonyával Alma			Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral Tejszelet			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Szarvacskas tésztával		
		Energia: 576.09 Kcal / 2,408.06 KJ			Energia: 527.97 Kcal / 2,206.91 KJ			Energia: 609.24 Kcal / 2,546.62 KJ			Energia: 738.78 Kcal / 3,088.10 KJ			Energia: 570.43 Kcal / 2,384.40 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	25.39 g	15.22 g	3.84 g	21.63 g	13.97 g	3.66 g	24.92 g	29.84 g	8.77 g	32.88 g	17.37 g	4.98 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	69.55 g	7.03 g	2.32 g	101.37 g	25.78 g	1.28 g	91.40 g	20.92 g	3.39 g	69.71 g	0.01 g	3.19 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskola felsős Cegléd 11-14 éves	Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Delma margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Kajszi barackos háromszög Körte			Toast felvágottas Zsemle Delma margarinnal Jégcsapretekkel			Vaníliás táska Alma		
		Energia: 222.32 Kcal / 929.30 KJ			Energia: 223.74 Kcal / 935.23 KJ			Energia: 420.68 Kcal / 1,758.44 KJ			Energia: 222.51 Kcal / 930.09 KJ			Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.34 g	8.68 g	2.65 g	8.63 g	7.90 g	3.09 g	4.38 g	18.72 g	4.87 g	11.81 g	6.41 g	1.87 g	12.31 g	27.06 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	1.30 g	29.46 g	0.00 g	1.25 g	57.98 g	18.16 g	0.68 g	29.41 g	4.68 g	0.88 g	30.16 g	0.00 g	1.40 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-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