


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Iskola alsó 7-10 éves	Tej, Mogyorókrém, Kifli		Limonádé, Kolbászkrém, Félbarna kenyér		Citromos tea, Szerencse felvágott, Margarin, Graham kenyér		Vaníliás tej, Briós		Narancsos limonádé, Házi sajtkrém, Rozskenyér, Paradicsom						
		Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 KJ		Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 KJ		Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 KJ		Energia: 317.84 Kcal / 1,328.57 KJ		Energia: 281.94 Kcal / 1,178.51 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.86 g	9.48 g	1.86 g	6.93 g	8.06 g	3.48 g	8.57 g	6.27 g	2.28 g	10.42 g	6.23 g	2.95 g	8.11 g	8.53 g	8.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.80 g	9.60 g	0.68 g	41.99 g	9.99 g	1.31 g	52.43 g	11.99 g	1.55 g	54.66 g	25.52 g	0.59 g	42.69 g	10.13 g	0.96 g		
1,5,6,7,8		1,7		1,(7)		1,3,7		1,7								
Ebéd	Iskola alsó 7-10 éves	Jókai bableves, Félbarna kenyér, Burgonyás tészta, Vitaminsaláta		Paradicsom leves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Párolt rizs 1/2, Párolt zöldség		Zellerkrém leves, Pirított kenyérkocka, Rántott halrúd, Burgonyapüré, Uborkasaláta		Tejfőlés gombaleves, Rakott zöldbab		Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta, Körte						
		Energia: 846.34 Kcal / 3,537.70 KJ		Energia: 624.20 Kcal / 2,609.16 KJ		Energia: 563.05 Kcal / 2,353.55 KJ		Energia: 543.89 Kcal / 2,273.46 KJ		Energia: 630.12 Kcal / 2,633.90 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.07 g	20.46 g	2.98 g	29.83 g	12.75 g	1.98 g	37.27 g	16.96 g	4.12 g	23.51 g	25.82 g	5.89 g	22.67 g	24.71 g	6.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.10 g	5.02 g	4.29 g	85.83 g	28.15 g	4.97 g	63.74 g	20.06 g	3.22 g	55.46 g	0.03 g	3.48 g	78.34 g	0.61 g	2.44 g		
1,7,9,(3)		1,3,9,(10)		1,3,4,7,9		1,3,7,9		1,3,7,9,10,(12)								
Uzsonna	Iskola alsó 7-10 éves	Soproni felvágott, Margarin, Rozskenyér		Májusi csemege, Margarin, Korpás zsemle, Uborka		Sajtkrémes rúd		Pulyka párizsi, füstölt, Margarin, Rozskenyér, Paprika		Barackos pudingos párna						
		Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ		Energia: 194.13 Kcal / 811.46 KJ		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ		Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ		Energia: 347.85 Kcal / 1,454.01 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.80 g	9.24 g	7.71 g	7.07 g	5.30 g	2.13 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.80 g	6.81 g	6.80 g	5.30 g	13.80 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.00 g	0.00 g	1.60 g	29.48 g	0.00 g	0.95 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	30.88 g	0.00 g	1.22 g	49.50 g	0.00 g	0.00 g		
1,(7)		1,(7)		1,7		1,(6),(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-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!

.....
Élelmezésvezető