


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felső 11-14 éves	Tej, Mogyorókrém, Kifli			Kolbászkрем, Félbarna kenyér, Limonádé			Citromos tea, Szerencse felvágott, Margarin, Graham kenyér			Vaníliás tej, Briós			Narancsos limonádé, Házi sajtkrém, Rozskenyér, Paradicsom		
		Energia: 367.01 Kcal / 1,534.10 KJ			Energia: 308.55 Kcal / 1,289.74 KJ			Energia: 322.59 Kcal / 1,348.43 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
		12.51 g	12.58 g	1.93 g	7.18 g	12.06 g	5.41 g	9.76 g	8.09 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
50.50 g	14.40 g	0.68 g	42.19 g	9.99 g	1.32 g	52.45 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 felső 11-14 éves	Jókai bableves, Félbarna kenyér, Burgonyás tészta, Vitaminaláta			Paradicsom leves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Párolt rizs 1/2, Párolt zöldség 1/2			Zellerkrém leves, Pirított kenyérkocka, Rántott halrúd, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Tejfölös gombaleves, Rakott zöldbab			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta, Körte		
		Energia: 846.47 Kcal / 3,538.24 KJ			Energia: 644.52 Kcal / 2,694.09 KJ			Energia: 574.48 Kcal / 2,401.33 KJ			Energia: 532.98 Kcal / 2,227.86 KJ			Energia: 629.42 Kcal / 2,630.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.08 g	20.47 g	4.23 g	27.76 g	13.30 g	1.62 g	36.61 g	18.87 g	4.59 g	24.75 g	22.27 g	5.50 g	22.64 g	24.71 g	6.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.11 g	5.04 g	5.84 g	91.70 g	32.15 g	5.41 g	62.96 g	20.86 g	3.37 g	59.69 g	0.03 g	2.01 g	78.21 g	0.61 g	2.52 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 felső 11-14 éves	Soproni felvágott, Margarin, Rozskenyér			Májusi csemege, Margarin, Korpás zsemle, Uborka			Sajtkrémes rúd			Pulyka párizsi, füstölt, Margarin, Rozskenyér, Paprika			Barackos pudingos párna		
		Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 KJ			Energia: 212.47 Kcal / 888.12 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 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
		10.17 g	12.32 g	8.86 g	8.10 g	6.77 g	2.68 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
30.03 g	0.00 g	2.02 g	29.72 g	0.00 g	1.14 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-csillagfűrt | 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