


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-----------------------------------|--|---------|--------|---|------------------|---------|---|---------|---------|---|------------------|--------|--|---------|---------|
|  Tízórai | Iskola alsós 7-10 éves | Vaníliás tej Kifli | | | Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér | | | Erdei gyümölcsstea Füstölt sajtos brokkolikrém Korpás kenyér | | | Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér | | | Kakaó Kifli | | |
| | | Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ | | | Energia: 273.01 Kcal / 1,141.18 KJ | | | Energia: 243.58 Kcal / 1,018.16 KJ | | | Energia: 287.53 Kcal / 1,201.88 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 | 7.19 g | 8.82 g | 9.10 g | 5.44 g | 6.79 g | 3.82 g | 6.65 g | 9.10 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 | 40.62 g | 9.99 g | 0.94 g | 39.77 g | 12.00 g | 0.92 g | 44.34 g | 13.99 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 alsós 7-10 éves | Gombaleves Olaszos Rakott tészta | | | Májgombóc leves Sóska Spenót Főtt tojással Félbarna kenyérral Főtt burgonyával Alma | | | Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával | | | Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral Tejszelet | | | Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával | | |
| | | Energia: 553.36 Kcal / 2,313.04 KJ | | | Energia: 699.63 Kcal / 2,924.45 KJ | | | Energia: 593.19 Kcal / 2,479.53 KJ | | | Energia: 763.45 Kcal / 3,191.22 KJ | | | Energia: 587.39 Kcal / 2,455.29 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 26.00 g | 21.52 g | 7.02 g | 25.23 g | 25.09 g | 5.00 g | 21.47 g | 13.92 g | 3.64 g | 25.02 g | 29.86 g | 8.79 g | 23.34 g | 22.45 g | 7.03 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 63.76 g | 0.02 g | 1.95 g | 90.66 g | 7.04 g | 3.81 g | 97.64 g | 23.18 g | 1.23 g | 97.05 g | 20.92 g | 3.07 g | 72.06 g | 0.01 g | 2.70 g | | |
| 1,7,9,(3) | | | 1,3,7,9 | | | 1,7 | | | 1,3,7,9 | | | 1,7,9,(3) | | | | |
| Uzsonna | Iskola alsós 7-10 éves | Tavaszi felvágott Korpás kenyér Margarinnal Uborkával | | | Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával | | | Kajszibarackos háromszög Körte | | | Toast felvágott Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel | | | Vaníliás táska | | |
| | | Energia: 186.59 Kcal / 779.95 KJ | | | Energia: 202.42 Kcal / 846.12 KJ | | | Energia: 420.68 Kcal / 1,758.44 KJ | | | Energia: 189.46 Kcal / 791.94 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 |
| | | 6.31 g | 5.31 g | 2.00 g | 7.44 g | 6.08 g | 2.41 g | 4.38 g | 18.72 g | 4.87 g | 9.55 g | 3.80 g | 1.53 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 |
| 28.34 g | 0.00 g | 1.14 g | 29.44 g | 0.00 g | 1.03 g | 57.98 g | 18.16 g | 0.68 g | 29.37 g | 4.68 g | 0.80 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) | | | | |

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