


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola felső	Citromos tea Graham kenyér Margarinnal Szerencse felvágottal			Limonádé Félbarna kenyér Kolbászkrémmel			Tej Kíflí Mogyorókrémmel			Narancsos limonádé Rozskenyér Házi sajtkrémmel Paradicsommal			Vaníliás tej Briós		
		Energia: 322.59 Kcal / 1,348.43 KJ			Energia: 308.55 Kcal / 1,289.74 KJ			Energia: 367.01 Kcal / 1,534.10 KJ			Energia: 281.94 Kcal / 1,178.51 KJ			Energia: 317.84 Kcal / 1,328.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.76 g	8.09 g	2.96 g	7.18 g	12.06 g	5.41 g	12.51 g	12.58 g	1.93 g	8.11 g	8.53 g	8.88 g	10.42 g	6.23 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.45 g	19.98 g	1.77 g	42.19 g	9.99 g	1.32 g	50.50 g	14.40 g	0.68 g	42.69 g	10.13 g	0.96 g	54.66 g	25.52 g	0.59 g		
1,(7)			1,7			1,5,6,7,8			1,7			1,3,7				
Ebéd	Iskola felső	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminaláta			Paradicsom leves, Levesbetéttel Roston sült csirkemell Vegyes körettel			Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasaláta			Tojásleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával Gyümölcs			Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab		
		Energia: 846.47 Kcal / 3,538.24 KJ			Energia: 644.52 Kcal / 2,694.09 KJ			Energia: 930.16 Kcal / 3,888.07 KJ			Energia: 549.93 Kcal / 2,298.71 KJ			Energia: 532.98 Kcal / 2,227.86 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	4.08 g	27.76 g	13.30 g	1.62 g	25.98 g	53.44 g	9.07 g	22.04 g	24.26 g	6.67 g	24.75 g	22.27 g	7.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.11 g	5.04 g	4.38 g	91.70 g	32.15 g	5.42 g	83.43 g	11.61 g	4.92 g	60.21 g	0.61 g	2.50 g	59.69 g	0.03 g	1.95 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskola felső	Sajtkrémes rúd			Korpás zsemle Margarinnal Májusi csemegeével Uborkával			Rozskenyér Margarinnal Soproni felvágottal			Csokoládékrémes rúd			Rozskenyér Margarinnal Füstölt pulyka párizsival Paprikával		
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 212.47 Kcal / 888.12 KJ			Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.10 g	6.77 g	2.90 g	10.17 g	12.32 g	8.86 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.80 g	6.81 g	6.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.72 g	3.30 g	1.14 g	30.03 g	0.00 g	2.02 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.88 g	0.00 g	1.22 g		
1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			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-csillagfűt | 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