


## Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Tej Kalács			Barackos tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Tej Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Margarinos Zsemle Reszelt sajttal		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 326.30 Kcal / 1,363.93 KJ			Energia: 370.33 Kcal / 1,547.97 KJ			Energia: 369.98 Kcal / 1,546.52 KJ			Energia: 290.63 Kcal / 1,214.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.64 g	12.35 g	6.91 g	10.72 g	7.95 g	7.39 g	16.79 g	14.84 g	5.97 g	9.79 g	7.86 g	4.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.90 g	45.68 g	15.99 g	0.93 g	62.89 g	35.33 g	1.37 g	42.07 g	0.00 g	2.79 g	44.94 g	15.99 g	0.98 g		
1,3,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Paradicsom leves Tarhonyás hús Céklasalátával			Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizzsel Körte			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Tört burgonyával Vitaminalátával		
		Energia: 728.96 Kcal / 3,047.05 KJ			Energia: 769.27 Kcal / 3,215.55 KJ			Energia: 662.29 Kcal / 2,768.37 KJ			Energia: 666.57 Kcal / 2,786.26 KJ			Energia: 629.43 Kcal / 2,894.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		29.01 g	16.74 g	3.24 g	31.42 g	33.22 g	7.25 g	27.32 g	27.84 g	9.06 g	21.02 g	24.61 g	5.39 g	48.90 g	18.92 g	4.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.44 g	36.77 g	4.44 g	85.01 g	0.04 g	4.74 g	74.25 g	2.28 g	1.82 g	89.55 g	0.02 g	3.60 g	79.97 g	5.21 g	7.45 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9			1,9,(3),(10)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Mogyorókrém Kifli			Vaníliás táska			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Bécsi felvágottas Graham kenyér Margarinnal		
		Energia: 197.58 Kcal / 825.92 KJ			Energia: 269.95 Kcal / 1,128.39 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 254.77 Kcal / 1,064.94 KJ			Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		11.05 g	4.52 g	1.64 g	5.71 g	9.58 g	0.30 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	5.78 g	12.38 g	5.94 g	10.17 g	11.84 g	4.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.27 g	4.68 g	1.10 g	39.90 g	14.40 g	0.41 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	29.89 g	4.68 g	0.52 g	32.49 g	0.00 g	2.35 g		
1,(7)			1,5,6,7,8			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,(7)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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