


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsós 7-10 éves	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Zöldfűszeres vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsstea Füstölt sajtos brokkolikrémes Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrémes 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 Főtt tojással Félbarna kenyérral Főtt burgonyával Alma			Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Csemege uborkával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			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: 675.51 Kcal / 2,823.63 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	22.97 g	24.51 g	6.56 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	89.25 g	14.99 g	2.98 g	72.06 g	0.01 g	2.70 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,9			1,7,9,(3)				
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 éves	Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Kajsziarackos háromszög			Csirkemel sonkás Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Vaníliás táska		
		Energia: 186.59 Kcal / 779.95 KJ			Energia: 202.42 Kcal / 846.12 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 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	3.78 g	18.27 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	39.98 g	18.16 g	0.67 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető