


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola alsó</b>	Tej Mogyorókrémes kiflivel			Limonádé Félbarna kenyér Kolbászkrémmel Uborkával			Citromos tea Szerencse felvágott Margarinos kenyérral			Tej Brióssal			Narancsos limonádé Sajtkrémes kenyér Paradicsommal		
		Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 Kj			Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 Kj			Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 Kj			Energia: 281.94 Kcal / 1,178.51 Kj			Energia: 317.84 Kcal / 1,328.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.57 g	6.27 g	2.28 g	6.93 g	8.06 g	3.48 g	11.86 g	9.48 g	1.86 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
52.43 g	19.98 g	1.55 g	41.99 g	9.99 g	1.31 g	44.80 g	9.60 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				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola alsó</b>	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminsaláta			Paradicsom leves Levesbetéttel Roston sült csirkemell Párolt rizzsel Párolt zöldséggel			Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasaláta			Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab bulgurral			Tojásleves Vadas sertésszelet Tésztakörettel		
		Energia: 846.34 Kcal / 3,537.70 Kj			Energia: 613.17 Kcal / 2,563.05 Kj			Energia: 918.73 Kcal / 3,840.29 Kj			Energia: 550.63 Kcal / 2,301.63 Kj			Energia: 543.89 Kcal / 2,273.46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.07 g	20.46 g	4.08 g	27.36 g	12.65 g	1.55 g	26.64 g	51.53 g	10.41 g	22.07 g	24.26 g	6.67 g	23.51 g	25.82 g	7.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.10 g	5.04 g	3.99 g	85.78 g	28.15 g	5.04 g	84.21 g	11.61 g	4.84 g	60.34 g	0.61 g	2.42 g	55.46 g	0.03 g	3.41 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola alsó</b>	Soproni felvágott Margarinos kenyérral			Korpás zsemle Margarinnal Tavaszi felvágottal			Sajtkrémes rúd			Füstölt pulykapárizsi Margarinos kenyérral Zöldpaprikával			Csokoládékrémes rúd		
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj			Energia: 194.13 Kcal / 811.46 Kj			Energia: 238.72 Kcal / 997.85 Kj			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 220.28 Kcal / 920.77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.99 g	2.31 g	3.61 g	7.07 g	5.30 g	2.35 g	8.80 g	9.24 g	7.71 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	29.48 g	3.30 g	0.95 g	30.00 g	0.00 g	1.60 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-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