


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

|   |                                   | hétfő  |         |        | kedd   |                  |         | szerda  |         |         | csütörtök  |                  |        | péntek   |         |         |
|---|-----------------------------------|--|---------|--------|--|------------------|---------|---|---------|---------|--|------------------|--------|--|---------|---------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>Iskola alsós<br/>7-10 éves</b> | Vaníliás tej<br>Kifli  |         |        | Limonádé<br>Snidlinges sajtkrém<br>Rozskenyér                          |                  |         | Erdei gyümölcsstea<br>Füstölt sajtos<br>brokkolikrém<br>Korpás kenyér |         |         | Barackos tea<br>Magyaros vajkrém<br>Rozskenyér                               |                  |        | Tej - Varázs-szívószál<br>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              |        |  |         |         |
| <b>Ebéd</b>   | <b>Iskola alsós<br/>7-10 éves</b> | Gombaleves<br>Olaszos Rakott tészta                            |         |        | Márgombóc leves<br>Spenót<br>Főtt tojással<br>Főtt burgonyával<br>Alma |                  |         | Gyümölcsleves<br>Bácskai rizseshús<br>Káposztasalátával               |         |         | Tarhonya leves<br>Paradicsomos húsgombóc<br>Félbarna kenyérrrel<br>Tejszelet |                  |        | Magyaros burgonyaleves<br>Temesvári sertésragu<br>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)        |        |  |         |         |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>Iskola alsós<br/>7-10 éves</b> | Tavaszi felvágott<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal<br>Uborkával |         |        | Baromfi párizsis<br>Zsemle<br>Margarinnal<br>Paprikával                |                  |         | Kajsziarackos háromszög<br>Körte                                      |         |         | Toast felvágott<br>Zsemle<br>Margarinnal<br>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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető