

## Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Tej Kalács			Barackos tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Uborka			Tej Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Cspikebogyó tea Margarinos Zsemle Reszelt sajttal		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 280.31 Kcal / 1,171.70 KJ			Energia: 319.89 Kcal / 1,337.12 KJ			Energia: 336.50 Kcal / 1,406.57 KJ			Energia: 290.63 Kcal / 1,214.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.08 g	8.50 g	4.62 g	9.61 g	6.40 g	6.81 g	15.42 g	11.76 g	4.82 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	43.48 g	13.99 g	0.82 g	55.68 g	28.28 g	1.17 g	42.04 g	0.00 g	2.37 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 alsós 7-10 éves</b>	Paradicsom leves Tarhonyás hús Céklasalátával			Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Sült kolbásszal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Ketchuppal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizszel Körte			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Burgonyával Vitaminsalátával		
		Energia: 706.02 Kcal / 2,951.16 KJ			Energia: 751.96 Kcal / 3,143.19 KJ			Energia: 614.46 Kcal / 2,568.44 KJ			Energia: 647.27 Kcal / 2,705.59 KJ			Energia: 614.15 Kcal / 2,567.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.73 g	16.57 g	3.22 g	30.76 g	32.37 g	7.08 g	27.28 g	22.73 g	8.48 g	20.77 g	22.97 g	5.00 g	43.67 g	15.70 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.40 g	32.77 g	4.06 g	83.26 g	0.04 g	4.67 g	73.91 g	2.28 g	1.72 g	88.70 g	0.02 g	2.25 g	72.91 g	5.17 g	5.90 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 alsós 7-10 éves</b>	Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretek			Mogyorókrém Kifli			Vaníliás táska Alma			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Bécsi felvágottas Graham kenyér Margarinnal		
		Energia: 181.92 Kcal / 760.45 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ			Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ			Energia: 216.79 Kcal / 906.18 KJ			Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.79 g	3.81 g	1.40 g	5.06 g	6.48 g	0.23 g	12.31 g	27.06 g	10.07 g	5.53 g	8.38 g	4.01 g	8.80 g	8.76 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	4.68 g	0.99 g	34.20 g	9.60 g	0.41 g	30.16 g	0.00 g	1.40 g	29.69 g	4.68 g	0.52 g	32.46 g	0.00 g	1.93 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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

1/1  
Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmezésvezető  
2022.11.15 10:30:44 | QB - Élelem