

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
eatrend	Reggeli	Középisikolás 15-18 éves		Tej Mogyorókrémes Kifli Margarinos Félbarna kenyér Csemege szalámmal			Limonádé Házi kolbászkrémes Félbarna kenyér Paprikával Margarinos Zsemle Soproni felvágottal			Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Sajt szelettel Szerencse felvágottal Paradicsommal			Vanília tej Briós Margarinos Félbarna kenyér Toast felvágottal Jégcsapretekkel			Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal Helyben sült vaniliakrémes rúd		
		Energia: 997.90 Kcal / 4,171.22 KJ			Energia: 1,028.86 Kcal / 4,300.63 KJ			Energia: 650.35 Kcal / 2,718.46 KJ			Energia: 892.39 Kcal / 3,730.19 KJ			Energia: 1,244.48 Kcal / 5,201.93 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		34.30 g	31.07 g	7.89 g	28.35 g	42.80 g	13.85 g	23.78 g	22.77 g	11.34 g	36.97 g	18.28 g	7.82 g	39.18 g	70.03 g	37.99 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só			
144.47 g		19.20 g	2.07 g	131.30 g		9.99 g	2.46 g	87.07 g		29.98 g	3.24 g	144.52 g		37.30 g	1.56 g			
1,5,6,7,8			1,(7)			1,7			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)						
Tízórai	Középisikolás 15-18 éves	Helyben sült sajtkrémes rúd			Zöldfűszeres vajkrémes Kifli			Margarinos Zsemle Májusi csemegével			Margarinos Korpás kenyér Kópé felvágottal			Margarinos Zsemle Fokhagymás felvágottal				
		Energia: 328.00 Kcal / 1,371.04 KJ			Energia: 370.48 Kcal / 1,548.61 KJ			Energia: 381.19 Kcal / 1,593.37 KJ			Energia: 374.24 Kcal / 1,564.32 KJ			Energia: 441.72 Kcal / 1,846.39 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		15.98 g	4.62 g	7.22 g	8.52 g	16.56 g	7.93 g	13.54 g	10.55 g	4.26 g	13.34 g	11.10 g	4.13 g	14.88 g	17.02 g	6.64 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só			
66.56 g		0.00 g	3.38 g	46.40 g		0.00 g	0.83 g	57.95 g		0.00 g	0.98 g	55.18 g		7.99 g	2.32 g			
1,7			1,7			1,(7)			1,(7)			1,(7)						
Ebéd	Középisikolás 15-18 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminsalátával			Paradicsom leves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Párolt zöldséggel			Zellerkrém leves Pirított kenyérgockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával			Erdőleves Rakott zöldbab bulgurral Szilva			Tojásleves Vadas sertés szelet Főtt tésztával				
		Energia: 1,145.29 Kcal / 4,787.31 KJ			Energia: 1,011.43 Kcal / 4,227.78 KJ			Energia: 1,178.48 Kcal / 4,926.05 KJ			Energia: 743.52 Kcal / 3,107.91 KJ			Energia: 683.56 Kcal / 2,857.28 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		41.00 g	26.69 g	5.51 g	43.21 g	22.63 g	2.76 g	36.20 g	65.49 g	11.35 g	29.58 g	42.10 g	10.90 g	36.23 g	24.13 g	5.39 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só			
183.39 g		8.04 g	4.90 g	145.34 g		40.20 g	7.52 g	107.26 g		17.03 g	6.91 g	62.73 g		0.00 g	8.29 g			
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)						
Uzsonna	Középisikolás 15-18 éves	Margarinos Rozskenyér Soproni felvágottal Paprikával			Margarinos Korpás zsemle Májusi csemegével Uborkával			Helyben sült sajtkrémes rúd			Margarinos Rozskenyér Füstölt pulyka párizsival Paprikával			Mini csokoládédarabos kuglóf Alma				
		Energia: 483.31 Kcal / 2,020.24 KJ			Energia: 385.89 Kcal / 1,613.02 KJ			Energia: 328.00 Kcal / 1,371.04 KJ			Energia: 434.68 Kcal / 1,816.96 KJ			Energia: 932.40 Kcal / 3,897.43 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		17.96 g	18.57 g	15.42 g	13.94 g	10.59 g	4.56 g	15.98 g	4.62 g	7.22 g	17.24 g	13.53 g	13.59 g	20.28 g	35.00 g	24.40 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só			
60.90 g		0.00 g	3.20 g	58.63 g		4.40 g	1.89 g	66.56 g		0.00 g	3.38 g	60.86 g		0.00 g	2.43 g			
1,(7)			1,(7)			1,7			1,(6),(7)			1,7						
Vacsora	Középisikolás 15-18 éves	Tea Natúr vajkrémes Félbarna kenyér Zala felvágottal Uborkával Alma			Limonádé Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel			Tea Tavaszi zöldes rizottó			Limonádé Hot-dog Ketchuppal Mustárral			Tea Margarinos Félbarna kenyér Ízes sonkával Uborkával				
		Energia: 630.09 Kcal / 2,633.78 KJ			Energia: 527.34 Kcal / 2,204.28 KJ			Energia: 547.49 Kcal / 2,288.51 KJ			Energia: 624.27 Kcal / 2,609.45 KJ			Energia: 475.46 Kcal / 1,987.42 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		18.75 g	23.65 g	10.72 g	17.52 g	15.30 g	7.40 g	13.93 g	15.46 g	4.24 g	24.91 g	26.66 g	9.39 g	19.09 g	6.39 g	2.83 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só			
84.70 g		24.39 g	0.82 g	78.85 g		9.99 g	1.00 g	87.67 g		19.99 g	2.96 g	70.01 g		14.19 g	5.00 g			
1,7			1,3,7			7			1,7,10,(9),(12)			1,(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-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 | |

Jó étvágyat kívánunk!

Ételmezésvezető