

## Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	<b>Iskolás</b> <b>7-14 év</b>	Madártej Kifli Alma			Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér			Erdei gyümölcs tea Sült hús krém Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér Uborkával			Gyümölcsle Hot-dog Ketchuppal		
		Energia: 161.46 Kcal / 674.90 KJ			Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ			Energia: 295.87 Kcal / 1,236.74 KJ			Energia: 337.20 Kcal / 1,409.50 KJ			Energia: 372.21 Kcal / 1,555.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.36 g	0.88 g	0.10 g	7.74 g	12.67 g	11.39 g	7.05 g	11.33 g	4.89 g	7.21 g	13.13 g	10.32 g	12.22 g	12.36 g	4.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.30 g	0.00 g	0.43 g	40.82 g	9.99 g	1.05 g	40.95 g	12.00 g	0.93 g	47.05 g	15.99 g	0.71 g	53.12 g	2.80 g	2.56 g		
1,(7)			1,7			1,7,10,(12)			1,7			1,7,(9)				
<b>Ébéd</b>	<b>Iskolás</b> <b>7-14 év</b>	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgaluska leves Paraj főzelék Főtt tojással Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Vegyes gyümölcsleves Bácskai rizshús Káposztasaláta			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Alma			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 576.09 Kcal / 2,408.06 KJ			Energia: 596.33 Kcal / 2,492.66 KJ			Energia: 609.24 Kcal / 2,546.62 KJ			Energia: 641.61 Kcal / 2,681.93 KJ			Energia: 546.05 Kcal / 2,282.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.05 g	23.85 g	7.29 g	27.40 g	20.17 g	5.19 g	21.63 g	13.97 g	3.66 g	20.09 g	24.69 g	6.57 g	29.73 g	14.92 g	4.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.12 g	0.02 g	2.93 g	76.34 g	3.04 g	2.76 g	101.37 g	25.78 g	1.28 g	82.72 g	14.99 g	2.13 g	72.31 g	0.01 g	2.77 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9,(6),(10)			1,7			1,3,9			1,7,9,(3)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás</b> <b>7-14 év</b>	Margarinos Korpás kenyér Tavaszi felvágottal Uborkával			Margarinos Zsemle Baromfi párizsival Paprikával			Kajszibarackos háromszög Körte			Margarinos Zsemle Toast felvágottal Jégcsapretekkel			Puding Kifli		
		Energia: 204.93 Kcal / 856.61 KJ			Energia: 223.74 Kcal / 935.23 KJ			Energia: 420.68 Kcal / 1,758.44 KJ			Energia: 205.12 Kcal / 857.40 KJ			Energia: 278.30 Kcal / 1,163.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.34 g	6.78 g	2.55 g	8.63 g	7.90 g	3.09 g	4.38 g	18.72 g	4.87 g	11.81 g	4.51 g	1.77 g	8.55 g	5.93 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.58 g	0.00 g	1.33 g	29.46 g	0.00 g	1.25 g	57.98 g	18.16 g	0.68 g	29.41 g	4.68 g	0.91 g	47.36 g	19.48 g	0.52 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7				

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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	
Quadro Byte Zrt				4/1 Oldalak	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmiszevezető**  
**2022.09.19 7:11:39 | QB - Élelem**