


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Reggeli	Középisikolás 15-18	Vaníliás tej Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Főtt-füstölt tarja Paradicsommal Paprikával	Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér Kakaós csiga	Erdei gyümölcsstea, Sült hús krém, Korpás kenyér, Póréhagymakarika, Kukoricás pogácsa	Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér Natúr vajkrém Félbarna kenyér Baromfi párizsival Uborkával	Kakaó Kiflivel Margarinos Rozskenyér Fokhagymás felvágottal Póréhagymakarikával
		Energia: 591.32 Kcal / 2,471.72 KJ	Energia: 541.43 Kcal / 2,263.18 KJ	Energia: 510.61 Kcal / 2,134.35 KJ	Energia: 633.14 Kcal / 2,646.53 KJ	Energia: 617.85 Kcal / 2,582.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		24.59 g 14.74 g 6.01 g	11.48 g 28.30 g 17.71 g	9.82 g 27.64 g 10.02 g	18.23 g 25.03 g 15.01 g	24.52 g 21.82 g 13.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89.77 g 19.98 g 3.67 g	59.13 g 15.89 g 1.54 g	54.90 g 12.00 g 1.72 g	82.88 g 19.99 g 2.84 g	80.51 g 12.99 g 3.24 g		
1,7	1,7,(3)	1,3,7,10,(12)	1,7	1,7		
Tízórai	Középisikolás 15-18	Álomsonka krém Zsemle Alma	Margarinos Félbarna kenyér Szerencse felvágottal	Mogyorókrém Kifli	Margarinos Kifli Turista felvágottal	Hot-dog Ketchuppal
		Energia: 450.52 Kcal / 1,883.17 KJ	Energia: 430.25 Kcal / 1,798.45 KJ	Energia: 432.78 Kcal / 1,809.02 KJ	Energia: 369.23 Kcal / 1,543.38 KJ	Energia: 529.40 Kcal / 2,212.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13.41 g 13.35 g 5.96 g	16.52 g 12.48 g 4.55 g	10.12 g 12.96 g 0.47 g	13.60 g 14.64 g 5.63 g	23.15 g 24.68 g 9.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68.11 g 0.00 g 1.18 g	62.84 g 0.00 g 3.43 g	68.40 g 19.20 g 0.82 g	45.72 g 0.00 g 2.20 g	53.04 g 4.20 g 4.91 g		
1,7	1,(7)	1,5,6,7,8	1,(7)	1,7,(9)		
Ebéd	Középisikolás 15-18	Gombaleves Olaszos Rakott tészta	Májgaluska leves Paraj főzelék Főtt burgonyával Főtt tojással Félbarna kenyérral Túró Rudi	Vegyes gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával	Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Alma	Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával
		Energia: 865.93 Kcal / 3,619.59 KJ	Energia: 753.56 Kcal / 3,149.88 KJ	Energia: 862.25 Kcal / 3,604.21 KJ	Energia: 955.61 Kcal / 3,994.45 KJ	Energia: 825.89 Kcal / 3,452.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		39.60 g 37.09 g 11.25 g	37.00 g 27.31 g 6.59 g	33.68 g 20.65 g 5.40 g	31.00 g 45.49 g 11.84 g	33.83 g 34.44 g 10.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93.18 g 0.02 g 4.15 g	90.03 g 3.05 g 3.34 g	137.84 g 31.96 g 1.94 g	102.94 g 14.99 g 3.10 g	93.88 g 0.02 g 4.39 g		
1,7,9,(3)	1,3,7,9	1,7	1,3,9	1,7,9,(3)		
Uzsonna	Középisikolás 15-18	Margarinos Korpás kenyér Tavaszi felvágottal Uborkával	Margarinos Zsemle Sertés párizsival Paprikával	Kajsziarackos háromszög	Margarinos Zsemle Toast felvágottal Jégcsapretekkel	Puding Kiflivel
		Energia: 370.81 Kcal / 1,549.99 KJ	Energia: 400.93 Kcal / 1,675.89 KJ	Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ	Energia: 376.11 Kcal / 1,572.14 KJ	Energia: 387.58 Kcal / 1,620.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.42 g 10.61 g 4.00 g	14.64 g 12.10 g 4.81 g	7.56 g 36.54 g 9.74 g	18.88 g 7.58 g 3.04 g	12.31 g 6.21 g 3.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.35 g 0.00 g 2.27 g	58.28 g 0.00 g 2.05 g	79.96 g 36.32 g 1.34 g	58.21 g 6.24 g 1.61 g	70.16 g 19.48 g 0.93 g		
1,(7)	1,(7)	1,7,(3),(6),(12)	1,(7)	1,7		
Vacsora	Középisikolás 15-18	Barackos tea Margarinos Zsemle Zala felvágottal Uborkával	Epres tea Hamburger	Citromos tea Chilis bab Félbarna kenyérral Körte	Gyümölcsös tea Lasagne	Ásványvíz Natúr sajtkrém Félbarna kenyér Sertés párizsival Paprikával
		Energia: 475.61 Kcal / 1,988.05 KJ	Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ	Energia: 1,097.69 Kcal / 4,588.34 KJ	Energia: 822.26 Kcal / 3,437.05 KJ	Energia: 554.81 Kcal / 2,319.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		15.39 g 11.15 g 4.39 g	21.70 g 14.98 g 5.63 g	45.15 g 31.73 g 8.13 g	33.35 g 31.13 g 10.52 g	19.20 g 24.00 g 11.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78.14 g 19.99 g 1.95 g	87.06 g 31.39 g 3.71 g	156.29 g 19.99 g 4.53 g	101.12 g 19.99 g 3.06 g	64.84 g 0.00 g 3.86 g		
1,(7)	1,3,7,10,11,(6),(8),(9),(12)	1	1,7,(3)	1,7		

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető