

## Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Citromos tea Szerencse felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Limonádé Kolbászkremes Korpás kenyér			Tej, Kifli, Mogyorókrémmel			Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal			Vaníliás tej Briós		
		Energia: 322.59 Kcal / 1,348.43 KJ			Energia: 308.55 Kcal / 1,289.74 KJ			Energia: 367.01 Kcal / 1,534.10 KJ			Energia: 281.94 Kcal / 1,178.51 KJ			Energia: 317.84 Kcal / 1,328.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.76 g	8.09 g	2.96 g	7.18 g	12.06 g	5.41 g	12.51 g	12.58 g	1.93 g	8.11 g	8.53 g	8.88 g	10.42 g	6.23 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.45 g	19.98 g	1.77 g	42.19 g	9.99 g	1.32 g	50.50 g	14.40 g	0.68 g	42.69 g	10.13 g	0.96 g	54.66 g	25.52 g	0.59 g		
1,(7)			1,7			1,5,6,7,8			1,7			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Jókai bableves, Félbarna kenyérral, Burgonyás tészta, Vitaminsalátával			Paradicsom leves Roston sült csirkemell, Vegyes körettel			Zellerkrém leves, Pirított kenyérkockával, Rántott halszelet Burgonyapürével Uborkasalátával			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tésztával Körte			Tejfölös gombaleves, Rakott zöldbab		
		Energia: 846.47 Kcal / 3,538.24 KJ			Energia: 644.52 Kcal / 2,694.09 KJ			Energia: 930.16 Kcal / 3,888.07 KJ			Energia: 549.93 Kcal / 2,298.71 KJ			Energia: 532.98 Kcal / 2,227.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.08 g	20.47 g	4.08 g	27.76 g	13.30 g	1.62 g	25.98 g	53.44 g	9.07 g	22.04 g	24.26 g	6.67 g	24.75 g	22.27 g	7.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.11 g	5.04 g	4.38 g	91.70 g	32.15 g	5.42 g	83.43 g	11.61 g	4.92 g	60.21 g	0.61 g	2.50 g	59.69 g	0.03 g	1.95 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Sajtkrémes rúd Alma			Májusi csemegés Korpás zsemle Margarinnal Uborkával			Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Csokoládékrémes rúd			Füstölt pulyka párizsis Rozskenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 212.47 Kcal / 888.12 KJ			Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.10 g	6.77 g	2.90 g	10.17 g	12.32 g	8.86 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.80 g	6.81 g	6.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.72 g	3.30 g	1.14 g	30.03 g	0.00 g	2.02 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.88 g	0.00 g	1.22 g		
1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(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  
2023.02.17 8:56:44 | QB - Élelem