

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Iskola alsó														
		Citromos tea Szerencse felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Limonádé Kolbászkrémés Félbarna kenyér,			Tej, Kifli, Mogyorókrémrel			Narancsos limonádé Házi sajtkrémés Rozskenyér Paradicsommal			Vaniliás tej Briós		
		Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 KJ			Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 KJ			Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 KJ			Energia: 281.94 Kcal / 1,178.51 KJ			Energia: 317.84 Kcal / 1,328.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.57 g	6.27 g	2.28 g	6.93 g	8.06 g	3.48 g	11.86 g	9.48 g	1.86 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		
52.43 g	19.98 g	1.55 g	41.99 g	9.99 g	1.31 g	44.80 g	9.60 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				
Ebéd	Iskola alsó	Jókai bableves, Félbarna kenyérrrel, Burgonyás tészta, Vitaminalátával			Paradicsom leves Roston sült csirkemell, Vegyes körettel			Zellerkrém leves, Pirított kenyérkockával, Rántott halszelet Burgonyapürével Uborkasalátával			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tésztával Körte			Tejfőlés gombaleves, Rakott zöldbab		
		Energia: 846.34 Kcal / 3,537.70 KJ			Energia: 613.17 Kcal / 2,563.05 KJ			Energia: 918.73 Kcal / 3,840.29 KJ			Energia: 550.63 Kcal / 2,301.63 KJ			Energia: 543.89 Kcal / 2,273.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.07 g	20.46 g	4.08 g	27.36 g	12.65 g	1.55 g	26.64 g	51.53 g	10.41 g	22.07 g	24.26 g	6.67 g	23.51 g	25.82 g	7.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.10 g	5.04 g	3.99 g	85.78 g	28.15 g	5.04 g	84.21 g	11.61 g	4.84 g	60.34 g	0.61 g	2.42 g	55.46 g	0.03 g	3.41 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskola alsó	Sajtkrémés rúd			Májusi csemegés Korpás zsemle Margarinnal Uborkával			Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Csokoládékrémés rúd			Füstölt pulyka párizsis Rozskenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 194.13 Kcal / 811.46 KJ			Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.99 g	2.31 g	3.61 g	7.07 g	5.30 g	2.35 g	8.80 g	9.24 g	7.71 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	29.48 g	3.30 g	0.95 g	30.00 g	0.00 g	1.60 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; 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 | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető