


Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

 Tízórai		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Tej Kalács			Mentás limonádé Tonhalkrémés Rozskenyér Paprikával			Karamellás tej Kifli			Tea barackos Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Narancsos limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával		
Iskola alsó 11-14 éves		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 360.28 Kcal / 1,505.97 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 303.98 Kcal / 1,270.64 KJ			Energia: 323.96 Kcal / 1,354.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.41 g	17.97 g	9.31 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	9.21 g	9.52 g	3.72 g	10.60 g	12.43 g	8.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.51 g	4.20 g	0.90 g	41.50 g	9.99 g	0.74 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	45.14 g	16.49 g	0.67 g	42.07 g	10.13 g	2.02 g
		1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(7)			1,(7)		
Ebéd		Tárkonyos zöldségleves Sertéspaprikás Főtt tésztával			Magyaros burgonyaleves Lencsefőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel Alma			Minestrone leves Carbonara spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 736.00 Kcal / 3,076.48 KJ			Energia: 479.74 Kcal / 2,005.31 KJ			Energia: 635.27 Kcal / 2,655.43 KJ			Energia: 813.89 Kcal / 3,402.06 KJ			Energia: 686.78 Kcal / 2,870.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.66 g	38.06 g	10.17 g	26.64 g	27.58 g	7.87 g	22.54 g	24.61 g	6.35 g	23.61 g	39.33 g	9.76 g	37.45 g	27.81 g	10.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.12 g	0.02 g	2.46 g	65.16 g	2.01 g	2.29 g	80.03 g	15.03 g	2.99 g	89.87 g	0.03 g	3.17 g	71.61 g	0.01 g	6.14 g		
		1,3,7,9			1,7,9,10,(12)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)		
Uzsonna		Pulykamell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Uborka			Sajtkrémés rúd			Bécsi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paprika			Zöldfűszeres kockasajt Korpás kiflivel			Pizzaszelet		
		Energia: 183.05 Kcal / 765.15 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 252.68 Kcal / 1,056.20 KJ			Energia: 200.79 Kcal / 839.30 KJ			Energia: 308.27 Kcal / 1,288.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.34 g	3.23 g	1.39 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.41 g	11.69 g	4.34 g	11.68 g	5.07 g	2.41 g	12.63 g	9.88 g	2.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.13 g	3.30 g	1.41 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	28.35 g	0.00 g	2.02 g	26.68 g	0.00 g	0.94 g	42.02 g	0.10 g	1.09 g		
		1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	