


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsós 7-10 éves	Citromos tea Graham kenyér Margarinnal Soproni felvágottal			Limonádé Félbarna kenyér Kolbászkrémmel			Tej Kifli Mogyorókrémmel			Narancsos limonádé Rozskenyér Házi sajtkrémmel Paradicsommal			Vaníliás 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 A menü	Iskola alsós 7-10 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminasaláta			Paradicsom leves Levesbetéttel Roston sült csirkemell Vegyes körettel			Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasaláta			Tojásleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával Körte			Tejfőlés gombaleves Rakott zöldbab bulgurral		
		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				
Ebéd B menü	Iskola alsós 7-10 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérral Mákos Guba Vanília sodóval			Paradicsom leves Levesbetéttel Borsos tokány Főtt tésztával			Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Sertéssült Franciasalátával			Tojásleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral Körte			Tejfőlés gombaleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 856.60 Kcal / 3,580.59 KJ			Energia: 722.00 Kcal / 3,017.96 KJ			Energia: 586.21 Kcal / 2,450.36 KJ			Energia: 676.87 Kcal / 2,829.32 KJ			Energia: 775.12 Kcal / 3,240.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.92 g	24.54 g	7.73 g	25.83 g	23.51 g	8.39 g	24.28 g	36.55 g	8.06 g	29.87 g	24.44 g	5.73 g	27.20 g	36.32 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.31 g	20.02 g	3.52 g	100.87 g	27.97 g	4.56 g	38.59 g	4.18 g	2.31 g	83.42 g	0.01 g	3.48 g	83.51 g	0.03 g	1.67 g		
1,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 éves	Sajtkrémes rúd Alma			Korpás zsemle Margarinnal Májusi csemegével Uborkával			Rozskenyér Margarinnal Szerencse felvágottal			Csokoládékrémes rúd			Rozskenyér Margarinnal Füstölt pulyka párizsival 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-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető