


Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola 7-10 éves	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcs tea Füstölt sajtos brokkolikrémes Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér			Kakaó Kifli		
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ			Energia: 273.01 Kcal / 1,141.18 KJ			Energia: 243.58 Kcal / 1,018.16 KJ			Energia: 287.53 Kcal / 1,201.88 KJ			Energia: 251.19 Kcal / 1,049.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		10.57 g	3.29 g	1.73 g	7.19 g	8.82 g	9.10 g	5.44 g	6.79 g	3.82 g	6.65 g	9.10 g	8.39 g	10.84 g	3.61 g	1.92 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
54.22 g			40.62 g			39.77 g			44.34 g			43.55 g				
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Ebéd A menü	Iskola 7-10 éves	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgombóc leves Sóska Főtt tojással Félbarna kenyérral Alma			Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos hűsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral Tejszelet			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 553.36 Kcal / 2,313.04 KJ			Energia: 699.63 Kcal / 2,924.45 KJ			Energia: 593.19 Kcal / 2,479.53 KJ			Energia: 763.45 Kcal / 3,191.22 KJ			Energia: 587.39 Kcal / 2,455.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		26.00 g	21.5 g	7.02 g	25.23 g	25.09 g	5.00 g	21.47 g	13.92 g	3.64 g	25.02 g	29.86 g	8.79 g	23.34 g	22.45 g	7.03 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
63.76 g			90.66 g			97.64 g			97.05 g			72.06 g				
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
Ebéd B menü	Iskola 7-10 éves	Gombaleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Májgombóc leves Sajtos tejfölös tészta Alma			Gyümölcsleves Hentes tokány Párolt rizszel			Tarhonya leves Rántott halfilé Burgonyapürével Vitaminsalátával			Magyaros burgonyaleves Fasírt Franciasalátával		
		Energia: 614.47 Kcal / 2,568.48 KJ			Energia: 535.77 Kcal / 2,239.52 KJ			Energia: 663.62 Kcal / 2,773.93 KJ			Energia: 944.86 Kcal / 3,949.51 KJ			Energia: 641.82 Kcal / 2,682.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		31.20 g	23.64 g	6.00 g	20.84 g	17.57 g	6.11 g	22.50 g	22.23 g	1.27 g	30.56 g	47.58 g	8.22 g	19.62 g	39.12 g	4.51 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
68.98 g			73.50 g			95.57 g			96.38 g			51.20 g				
1,9			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,3,4,7			1,3,7,9,10,15,(12)				
Uzsonna	Iskola 7-10 éves	Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Lekváros bukta Körte			Toast felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Kakaós csiga		
		Energia: 186.59 Kcal / 779.95 KJ			Energia: 202.42 Kcal / 846.12 KJ			Energia: 420.68 Kcal / 1,758.44 KJ			Energia: 189.46 Kcal / 791.94 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		6.31 g	0.00 g	2.00 g	1.77 g	0.00 g	2.71 g	4.38 g	18.16 g	7.07 g	0.00 g	0.00 g	1.00 g	11.71 g	20.70 g	10.07 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
28.34 g			29.44 g			57.98 g			29.37 g			19.66 g				
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

Az étlanváltogatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén
2-rák
3-tojás
4-hal
5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermék 10-mustár
8-diófélék 11-szezám
9-zeller 12-kéndioxid-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

13-csillagfűrt
14-puhatestűek
16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

2021.11.26 5:19:08 | QB - Élelem