


Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola 11-14 éves	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér			Erdei gyümölcs tea Füstölt sajtos brokkolikrém Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér			Kakaó Kifli		
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ			Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ			Energia: 243.58 Kcal / 1,018.16 KJ			Energia: 333.67 Kcal / 1,394.74 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	7.74 g	12.67 g	11.39 g	5.44 g	6.79 g	3.82 g	6.91 g	13.10 g	10.32 g	10.84 g	3.61 g	1.92 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
54.22 g			40.82 g			39.77 g			46.54 g			43.55 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.98 g			9.99 g			12.00 g			15.99 g			9.99 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0.68 g			1.05 g			0.92 g			0.70 g			0.68 g				
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Ebéd A menü	Iskola 11-14 éves	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgombóc leves Sóska Főtt tojással Félbarna kenyérral Alma			Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradisomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral Tejszelet			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 576.09 Kcal / 2,408.06 KJ			Energia: 764.42 Kcal / 3,195.28 KJ			Energia: 609.24 Kcal / 2,546.62 KJ			Energia: 832.55 Kcal / 3,480.06 KJ			Energia: 546.05 Kcal / 2,282.49 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
		26.05 g	23.85 g	7.29 g	28.10 g	24.79 g	4.66 g	21.63 g	13.97 g	3.66 g	27.42 g	30.04 g	8.80 g	29.73 g	14.92 g	4.41 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
64.12 g			104.38 g			101.37 g			111.40 g			72.31 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0.02 g			7.04 g			25.78 g			20.92 g			0.01 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
2.93 g			4.41 g			1.28 g			3.40 g			2.77 g				
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
Ebéd B menü	Iskola 11-14 éves	Gombaleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Májgombóc leves Sajtos tejfőlés tészta Alma			Gyümölcsleves Hentes tokány Párolt rizszel			Tarhonya leves Rántott halfilé Burgonyapürével Vitaminálátával Tejszelet			Magyaros burgonyaleves Fasírt Franciasalátával		
		Energia: 693.81 Kcal / 2,900.13 KJ			Energia: 492.53 Kcal / 2,058.78 KJ			Energia: 692.69 Kcal / 2,895.44 KJ			Energia: 957.89 Kcal / 4,003.98 KJ			Energia: 673.08 Kcal / 2,813.47 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
		34.19 g	23.94 g	5.22 g	20.08 g	14.43 g	6.58 g	22.82 g	23.49 g	1.29 g	31.00 g	47.65 g	8.23 g	21.44 g	41.51 g	4.51 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
85.03 g			70.73 g			99.68 g			98.97 g			51.75 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0.00 g			0.04 g			20.78 g			10.93 g			4.01 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
2.08 g			1.30 g			0.83 g			4.70 g			3.37 g				
1,9			1,3,7,9,(6),(10)			1,7,15,(12)			1,3,4,7			1,3,7,9,10,15,(12)				
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Lekváros bukta Körte			Toast felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Kakaós csiga		
		Energia: 204.93 Kcal / 856.61 KJ			Energia: 223.74 Kcal / 935.23 KJ			Energia: 420.68 Kcal / 1,758.44 KJ			Energia: 205.12 Kcal / 857.40 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
		7.34 g	6.78 g	2.55 g	8.63 g	7.90 g	3.09 g	4.38 g	18.72 g	4.87 g	11.81 g	4.51 g	1.77 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
28.58 g			29.46 g			57.98 g			29.41 g			19.66 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0.00 g			0.00 g			1.25 g			0.68 g			0.91 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
1.33 g			1.25 g			0.68 g			0.91 g			1.38 g				
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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
2-rák
3-tojás
4-hal
5-földimogyoró
6-sója

7-tejtermék,la
8-diófélék
9-zeller
10-mustár
11-szezám
12-kéndioxid-szulfid
13-csillagfürt
14-puhatestűk
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!