


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér			Erdei gyümölcsstea Füstölt sajtos brokkolikrém Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrém 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.22 g	19.98 g	0.68 g	40.62 g	9.99 g	0.94 g	39.77 g	12.00 g	0.92 g	44.34 g	13.99 g	0.70 g	43.55 g	9.99 g	0.68 g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májpgombóc leves Sóska Főtt tojással Félbarna kenyérral Alma			Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.00 g	21.52 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	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.76 g	0.02 g	1.95 g	90.66 g	7.04 g	3.81 g	97.64 g	23.18 g	1.23 g	97.05 g	20.92 g	3.07 g	72.06 g	0.01 g	2.70 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.31 g	5.31 g	2.00 g	7.44 g	6.08 g	2.41 g	4.38 g	18.72 g	4.87 g	9.55 g	3.80 g	1.53 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.34 g	0.00 g	1.14 g	29.44 g	0.00 g	1.03 g	57.98 g	18.16 g	0.68 g	29.37 g	4.68 g	0.80 g	19.66 g	0.00 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 | 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető