


39. Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

|   |                          | hétfő  |         |          | kedd   |                  |          | szerda   |         |          | csütörtök   |                  |          | péntek   |         |          |
|---|--------------------------|--|---------|----------|--|------------------|----------|--|---------|----------|---|------------------|----------|--|---------|----------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>Iskolás 7-10 éves</b> | Vaníliás tej<br>Kifli                                    |         |          | Limonádé<br>Rozskenyér<br>Snidlinges sajtkrém                                  |                  |          | Erdei gyümölcs tea<br>Korpás kenyér<br>Füstölt sajtos brokkolikrém |         |          | Barackos tea<br>Rozskenyér<br>Magyaros vajkrém  |                  |          | Kakaó<br>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.Zsírsv | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |                          | 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>Iskolás 7-10 éves</b> | Gombaleves<br>Olaszos Rakott tészta                      |         |          | Májgaluska leves<br>Paraj főzelék<br>Főtt tojással<br>Főtt burgonyával<br>Alma |                  |          | Vegyes gyümölcsleves Bácskai<br>rizseshús<br>Káposztasalátával     |         |          | Tarhonya leves<br>Húsgombóc<br>Paradicsommártással<br>Főtt burgonyával<br>Félbarna kenyérral<br>Tejszelet |                  |          | Magyaros burgonyaleves<br>Temesvári sertésragu<br>Főtt tésztával |         |          |
|   |                          | Energia: 553.36 Kcal / 2,313.04 KJ                       |         |          | Energia: 416.80 Kcal / 1,742.22 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.Zsírsv | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |                          | 26.00 g  | 21.52 g | 7.02 g   | 17.83 g  | 15.71 g          | 3.00 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   | 50.71 g | 0.03 g   | 1.50 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>Iskolás 7-10 éves</b> | Tavaszi felvágott<br>Korpás kenyér<br>Margarin<br>Uborka |         |          | Zsemle<br>Margarin<br>Baromfi párizsi<br>Paprika                               |                  |          | Kajszibarackos háromszög<br>Körte                                  |         |          | Zsemle<br>Margarin<br>Toast felvágott<br>Jégcsapretek   |                  |          | Vaníliás táska   |         |          |
|   |                          | 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.Zsírsv | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |                          | 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-puhatestűk              |               |
| 3-tojás         | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |
| Quadro Byte Zrt |                |                    |                      |                            |               |
| Oldalak         |                |                    |                      |                            |               |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmészvezető  
2021.11.12 7:04:46 | QB - Élelem