


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Reggeli</b>	<b>Makó Iskolás</b> <b>7-10 éves</b>	Cseresznyés tea Vaniliakrémés rúd	Cseresznyés tea Zöldfűszeres vajkrémés Kifli	Citromos tea Májusi csemegés Zsemle Margarinnal	Csipkebogyó tea Kópé felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Vaniliakrémés rúd	Erdei gyümölcs tea Fokhagymás felvágottas Zsemle Margarinnal
		Energia: 447.07 Kcal / 1,868.75 KJ	Energia: 266.98 Kcal / 1,115.98 KJ	Energia: 271.93 Kcal / 1,136.67 KJ	Energia: 634.40 Kcal / 2,651.79 KJ	Energia: 270.46 Kcal / 1,130.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.89 g 26.50 g 10.07 g	4.44 g 8.32 g 3.97 g	6.90 g 5.30 g 2.13 g	18.59 g 32.05 g 12.14 g	7.57 g 8.54 g 3.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39.66 g 19.99 g 1.38 g	43.20 g 19.99 g 0.41 g	48.96 g 19.98 g 0.49 g	67.25 g 23.99 g 2.54 g	40.57 g 12.00 g 0.96 g		
1,7,(3),(6),(12)	1,7	1,(7)	1,7,(3),(6),(12)	1,(7)		
<b>Tízórai</b>	<b>Makó Iskolás</b> <b>7-10 éves</b>	Citromos tea Szerencse felvágottas Graham kenyér Margarinnal	Limonádé Kolbászkrémés Félbarna kenyér	Tej Mogyorókrémés Kifli	Narancsos limonádé Házi sajtkrémés Rozskenyér Paradicsommal	Vaníliás tej Bríós
		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 3.66 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 0.11 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		
<b>Ebéd</b>	<b>Makó Iskolás</b> <b>7-10 éves</b>	Jókai bableves, Félbarna kenyérral, Burgonyás tészta, Vitaminsaláta	Paradicsom leves, Levesbetéttel, Roston sült csirkeemell, Vegyes körettel	Zellerkrém leves, Piritott kenyérkockával, Rántott halfilé, Burgonyapürével, Uborkasaláta	Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tésztával	Tejfőlés gombaleves, Rakott zöldbab
		Energia: 846.34 Kcal / 3,537.70 KJ	Energia: 624.20 Kcal / 2,609.16 KJ	Energia: 918.73 Kcal / 3,840.29 KJ	Energia: 630.12 Kcal / 2,633.90 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 4.17 g	29.83 g 12.75 g 1.57 g	26.64 g 51.53 g 10.44 g	22.67 g 24.71 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 3.39 g	85.83 g 28.15 g 5.06 g	84.21 g 11.61 g 4.64 g	78.34 g 0.61 g 2.43 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		
<b>Uzsonna</b>	<b>Makó Iskolás</b> <b>7-10 éves</b>	Sajtkrémés rúd	Májusi csemegés Korpás zsemle Margarinnal Uborkával	Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal	Csokoládékrémés rúd	pulykamell sonkás Rozskenyér Margarinnal 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: 199.75 Kcal / 834.96 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	9.82 g 3.73 g 5.60 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	31.68 g 0.00 g 1.19 g		
1,7	1,(7)	1,(7)	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,(6),(7)		
<b>Vacsora</b>	<b>Makó Iskolás</b> <b>7-10 éves</b>	Citromos tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Vajkrémés Uborkával	Limonádé Bécsi felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Paradicsommal Rácsos túrós táska	Barackos tea Ízes sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal	Limonádé Diákcsemegés Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával	
		Energia: 356.76 Kcal / 1,491.26 KJ	Energia: 578.32 Kcal / 2,417.38 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ	Energia: 262.43 Kcal / 1,096.96 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.54 g 11.85 g 5.44 g	16.74 g 27.07 g 9.03 g	9.84 g 3.27 g 1.27 g	8.49 g 6.45 g 2.66 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52.51 g 23.28 g 0.41 g	66.41 g 9.99 g 2.87 g	55.42 g 21.98 g 0.49 g	42.22 g 13.29 g 0.54 g	g g g		
1,7	1,3,6,7,(8),(11),(12)	1,(7)	1,(7)	1,(7)		

Az étlanváltatás idejét 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmezésvetető