Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Makó Iskolás 7-10 éves	Cseresznyés tea Vaníliakrémes rúd	Cseresznyés tea Zöldfűszeres vajkrémes Kifli	Citromos tea Májusi csemegés Zsemle Margarinnal	Csipkebogyó tea Kópé felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Vaníliakrémes rúd	Erdei gyümölcstea 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.Zsírsav 11.89 g 26.50 g 10.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4.44 g 8.32 g 3.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6.90 g 5.30 g 2.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 18.59 g 32.05 g 12.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7.57 g 8.54 g 3.32 g
		Szénhidrát Cukor Só 39.66 g 19.99 g 1.38 g	Szénhidrát Cukor Só 43.20 g 19.99 g 0.41 g	Szénhidrát Cukor Só 48.96 g 19.98 g 0.49 g	Szénhidrát Cukor Só 67.25 g 23.99 g 2.54 g	Szénhidrát Cukor Só 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)
Tízórai	Makó Iskolás 7-10 éves	Citromos tea Szerencse felvágottas Graham kenyér Margarinnal	Limonádé Kolbászkrémes Félbarna kenyér	Tej Mogyorókrémes Kifli	Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal	Vaníliás tej Briós
		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.Zsírsav 8.57 g 6.27 g 2.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6.93 g 8.06 g 3.66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11.86 g 9.48 g 1.86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.11 g 8.53 g 8.88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10.42 g 6.23 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só 52.43 g 19.98 g 1.55 g	Szénhidrát Cukor Só 41.99 g 9.99 g 0.11 g	Szénhidrát Cukor Só 44.80 g 9.60 g 0.68 g	Szénhidrát Cukor Só 42.69 g 10.13 g 0.96 g	Szénhidrát Cukor Só 54.66 g 25.52 g 0.59 g
		1,(7)	1,7	1,5,6,7,8	1,7	1,3,7
Ebéd	Makó Iskolás 7-10 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérrel Mákos Guba Vanília sodóval	Paradicsom leves Levesbetéttel Borsos tokány Főtt tésztával	Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Sertéssült Franciasalátával	Tojásleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérrel	Tejfölös gombaleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrel
		Energia: 856.60 Kcal / 3,580.59 Kj	Energia: 722.00 Kcal / 3,017.96 Kj	Energia: 586.21 Kcal / 2,450.36 Kj	Energia: 696.52 Kcal / 2,911.45 Kj	Energia: 735.92 Kcal / 3,076.15 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 34.92 g 24.54 g 7.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 25.83 g 23.51 g 6.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 24.28 g 36.55 g 9.83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 30.76 g 24.62 g 5.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 25.50 g 35.82 g 8.83 g
		Szénhidrát Cukor Só 123.31 g 22.01 g 2.40 g	Szénhidrát Cukor Só 100.87 g 27.97 g 4.53 g	Szénhidrát Cukor Só 38.59 g 4.18 g 2.22 g	Szénhidrát Cukor Só 87.01 g 0.01 g 3.17 g	Szénhidrát Cukor Só 76.58 g 0.03 g 2.09 g
		1,7,9,(12)	1,3,9	1,3,7,9,10,15,(12)	1,3,9	1,3,7,9
Uzsonna	Makó Iskolás 7-10 éves	Sajtkrémes rúd	Májusi csemegés Korpás zsemle Margarinnal Uborkával	Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal	Csokoládékrémes 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.Zsírsav 7.99 g 2.31 g 3.61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7.07 g 5.30 g 2.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.80 g 9.24 g 7.71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11.71 g 26.46 g 10.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9.82 g 3.73 g 5.60 g
		Szénhidrát Cukor Só 33.28 g 0.00 g 1.69 g	Szénhidrát Cukor Só 29.48 g 3.30 g 0.95 g	Szénhidrát Cukor Só 30.00 g 0.00 g 1.60 g	Szénhidrát Cukor Só 19.66 g 0.00 g 1.38 g	Szénhidrát Cukor Só 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)
Vacsora	Makó Iskolás 7-10 éves	Citromos tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Vajkrémes 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.Zsírsav 9.54 g 11.85 g 5.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 16.74 g 27.07 g 9.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9.84 g 3.27 g 1.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.49 g 6.45 g 2.66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 52.51 g 23.28 g 0.41 g	Szénhidrát Cukor Só 66.41 g 9.99 g 2.87 g	Szénhidrát Cukor Só 55.42 g 21.98 g 0.49 g	Szénhidrát Cukor Só 42.22 g 13.29 g 0.54 g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,7	1,3,6,7,(8),(11),(12)	1,(7)	1,(7)	1,(7)

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-csillagfürt	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!

.....

Élelmezésvezető