


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Reggeli	Makó Iskolás 11-14 éves	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: 304.96 Kcal / 1,274.73 KJ	Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ	Energia: 654.78 Kcal / 2,736.98 KJ	Energia: 303.94 Kcal / 1,270.47 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	4.69 g 12.32 g 5.90 g	7.93 g 6.77 g 2.68 g	19.96 g 33.65 g 12.72 g	8.94 g 11.62 g 4.47 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	43.40 g 19.99 g 0.41 g	49.20 g 19.98 g 0.68 g	67.96 g 25.98 g 2.74 g	40.60 g 12.00 g 1.38 g		
1,7,(3),(6),(12)	1,7	1,(7)	1,7,(3),(6),(12)	1,(7)		
Tízórai	Makó Iskolás 11-14 éves	Citromos tea Szerencse felvágottas Graham kenyér Margarinnal	Limonádé Kolbászkrémés Félbarna kenyér	Tej Mogyorókrémés Kifli	Narancsos limonádé Házi sajtkrémés Rozskenyér Paradicsommal	Vaniliás tej Bríós
		Energia: 322.59 Kcal / 1,348.43 KJ	Energia: 308.55 Kcal / 1,289.74 KJ	Energia: 367.01 Kcal / 1,534.10 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
		9.76 g 8.09 g 2.96 g	7.18 g 12.06 g 5.59 g	12.51 g 12.58 g 1.93 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
52.45 g 19.98 g 1.77 g	42.19 g 9.99 g 0.12 g	50.50 g 14.40 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		
Ebéd	Makó Iskolás 11-14 éves	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	Tejfőlös gombaleves, Rakott zöldbab
		Energia: 846.47 Kcal / 3,538.24 KJ	Energia: 644.52 Kcal / 2,694.09 KJ	Energia: 930.16 Kcal / 3,888.07 KJ	Energia: 629.42 Kcal / 2,630.98 KJ	Energia: 532.98 Kcal / 2,227.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.08 g 20.47 g 4.17 g	27.76 g 13.30 g 1.62 g	25.98 g 53.44 g 9.10 g	22.64 g 24.71 g 6.67 g	24.75 g 22.27 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
134.11 g 5.04 g 3.78 g	91.70 g 32.15 g 5.42 g	83.43 g 11.61 g 4.72 g	78.21 g 0.61 g 2.51 g	59.69 g 0.03 g 1.95 g		
1,7,9,(3)	1,3,9,(10)	1,3,4,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,9		
Uzsonna	Makó Iskolás 11-14 éves	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: 212.47 Kcal / 888.12 KJ	Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 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	8.10 g 6.77 g 2.90 g	10.17 g 12.32 g 8.86 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	29.72 g 3.30 g 1.14 g	30.03 g 0.00 g 2.02 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)		
Vacsora	Makó Iskolás 11-14 éves	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: 415.12 Kcal / 1,735.20 KJ	Energia: 611.80 Kcal / 2,557.32 KJ	Energia: 314.23 Kcal / 1,313.48 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
		11.16 g 17.45 g 7.95 g	18.11 g 30.15 g 10.18 g	11.49 g 3.54 g 1.36 g	8.49 g 6.45 g 2.66 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
52.82 g 23.28 g 0.61 g	66.44 g 9.99 g 3.29 g	58.83 g 24.98 g 0.70 g	42.22 g 13.29 g 0.54 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-csillagfürt | 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!

Élelmézevesztető