Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Makó Iskolás 11-14 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: 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.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		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	67.36 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 Kolbászkrémes Félbarna kenyér	Tej Mogyorókrémes Kifli	Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal	Vaníliás tej Briós
		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.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		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 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: 856.80 Kcal / 3,581.42 Kj	Energia: 749.16 Kcal / 3,131.49 Kj	Energia: 602.45 Kcal / 2,518.24 Kj	Energia: 694.33 Kcal / 2,902.30 Kj	Energia: 747.22 Kcal / 3,123.38 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		34.93 g / 24.55 g / 7.73 g	26.23 g / 23.69 g / 6.71 g	23.64 g / 38.94 g / 8.55 g	30.67 g / 24.60 g / 5.93 g	25.81 g / 35.84 g / 8.83 g
		Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
		123.34 g / 22.01 g / 2.69 g	106.79 g / 31.97 g / 4.91 g	37.94 g / 4.21 g / 2.30 g	86.61 g / 0.01 g / 3.14 g	78.99 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 11-14 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: 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.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		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 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: 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.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		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	g / g / g
		Szénhidrát / Cukor / Só	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	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