


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsós 7-10 éves	Ivólé Májjasos Kifli			Ivólé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér			Poharas tej Füstölt sajt brokkolikrém Korpás kenyér			Ivólé Magyaros vajkrém Rozskenyér			Poharas Kakaó Margarinos 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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				
Ebéd	Iskola alsós 7-10 éves	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Márgombóc leves Sóska Főtt tojással Félbarna kenyérral Alma			Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral Tejszelet			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 553.36 Kcal / 2,313.04 KJ			Energia: 699.63 Kcal / 2,924.45 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.00 g	21.52 g	7.02 g	25.23 g	25.09 g	5.00 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	90.66 g	7.04 g	3.81 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)				
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 éves	Soproni felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Kajsziarackos háromszög Körte			Toast felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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-csillagfűt | 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!

Élelmezésvezető