


Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

|   |                                   | hétfő  |         |         | kedd  |             |         | szerda  |         |         | csütörtök  |                  |         | péntek  |         |        |
|---|-----------------------------------|--|---------|---------|---|-------------|---------|---|---------|---------|--|------------------|---------|---|---------|--------|
| <br><b>eatrend</b><br><br><b>Tízórai</b> | <b>Iskola alsós<br/>7-10 éves</b> | Dobozos kakaó<br>Kalács  |         |         | Sajtkrém<br>Tejles kiórlésű kenyér<br>Póréhagymával                           |             |         | Margarinos<br>Rozskenyér<br>Zala felvágottal<br>Paradicsommal                 |         |         | Margarinos<br>Félbarna kenyér<br>Sertés párizsival                                   |                  |         | Gyümölcsle<br>Margarinos<br>Zsemle<br>Reszelt sajt szóráttal          |         |        |
|   |                                   | Energia: 292.61 Kcal / 1,223.11 KJ                                   |         |         | Energia: 374.92 Kcal / 1,567.17 KJ  |             |         | Energia: 351.71 Kcal / 1,470.15 KJ  |         |         | Energia: 277.45 Kcal / 1,159.74 KJ   |                  |         | Energia: 321.98 Kcal / 1,345.88 KJ                                    |         |        |
|   |                                   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |                                   | 6.87 g   | 8.66 g  | 3.87 g  | 12.40 g   | 7.99 g      | 3.69 g  | 11.81 g   | 12.39 g | 4.70 g  | 7.05 g   | 6.89 g           | 7.96 g  | 14.36 g   | 8.65 g  | 3.95 g |
|   |                                   | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 46.28 g   | 12.00 g                           | 1.21 g   | 62.90 g | 22.43 g | 0.89 g  | 47.72 g     | 22.79 g | 2.56 g  | 46.39 g | 15.99 g | 0.88 g   | 46.29 g          | 0.00 g  | 1.51 g  |         |        |
| 1,7   |                                   |  | 1,3,7   |         |   | 1,7,(9)     |         |   | 1,7     |         |  | 1,7,10,(12)      |         |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>   | <b>Iskola alsós<br/>7-10 éves</b> | Paradicsomleves<br>Betűtésztaival<br>Tarhonyáshús<br>Cékklasalátával |         |         | Magyaros csipetkeleves<br>Burgonyafőzelék<br>Vagdalttal<br>Félbarna kenyérral |             |         | Zellerkrémleves<br>Levesgyönggyel<br>Bolognai spagetti<br>Reszelt sajt szórat |         |         | Sárgaborsó leves<br>Sült csirkecomb<br>Petrezselymes burgonyával<br>Vitaminsalátával |                  |         | Tárkonyos zöldségleves<br>Csikós tokány<br>Párolt rizzsel<br>Mandarin |         |        |
|   |                                   | Energia: 451.55 Kcal / 1,887.48 KJ                                   |         |         | Energia: 695.98 Kcal / 2,909.20 KJ  |             |         | Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 KJ  |         |         | Energia: 826.45 Kcal / 3,454.56 KJ   |                  |         | Energia: 515.04 Kcal / 2,152.87 KJ                                    |         |        |
|   |                                   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |                                   | 20.08 g  | 9.25 g  | 1.57 g  | 27.57 g   | 32.85 g     | 8.98 g  | 30.19 g   | 17.11 g | 5.14 g  | 26.38 g  | 36.68 g          | 5.45 g  | 17.29 g   | 20.43 g | 5.54 g |
|   |                                   | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 71.74 g   | 10.50 g                           | 0.59 g   | 71.29 g | 0.00 g  | 3.23 g  | 110.05 g    | 38.66 g | 1.49 g  | 96.60 g | 5.04 g  | 2.69 g   | 64.67 g          | 0.05 g  | 5.07 g  |         |        |
| 1,7,8,9,(3),(5)   |                                   |  | 1,3,7   |         |   | 1,7,10,(12) |         |   | 1,3,9   |         |  | 1,3,9            |         |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>Iskola alsós<br/>7-10 éves</b> | Margarinos<br>Korpás kenyér<br>Toast felvágottal                     |         |         | Mogyorókrém<br>Kíflivel   |             |         | Helyben sült<br>vaníliakrém táska<br>Alma                                     |         |         | Magyaros vajkrém<br>Korpás zsemle<br>Jégcsapretekkel                                 |                  |         | Margarinos<br>Graham kenyér<br>Turista felvágottal                    |         |        |
|   |                                   | Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ                                     |         |         | Energia: 242.95 Kcal / 1,015.53 KJ  |             |         | Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ  |         |         | Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ   |                  |         | Energia: 420.68 Kcal / 1,758.44 KJ                                    |         |        |
|   |                                   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |                                   | 7.44 g   | 8.51 g  | 3.32 g  | 9.13 g  | 9.27 g      | 7.72 g  | 6.32 g  | 6.00 g  | 2.28 g  | 8.88 g   | 6.60 g           | 3.85 g  | 4.38 g  | 18.72 g | 4.87 g |
|   |                                   | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 28.56 g   | 0.00 g                            | 1.41 g   | 30.79 g | 4.68 g  | 1.61 g  | 27.40 g     | 0.00 g  | 1.22 g  | 29.00 g | 0.00 g  | 1.21 g   | 57.98 g          | 18.16 g | 0.68 g  |         |        |
| 1,(7)   |                                   |  | 1,(7)   |         |   | 1,(7)       |         |   | 1,7     |         |  | 1,7,(3),(6),(12) |         |   |         |        |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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!**

.....  
Élelmezésvezető