

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Citromos tea Kópé felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal			Limonádé Kolbászkremes Félbarna kenyér			Tej Mogyorókrémmel Kifli			Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal			Vaníliás tej Briós		
		Energia: 301.78 Kcal / 1,261.44 KJ			Energia: 308.55 Kcal / 1,289.74 KJ			Energia: 367.01 Kcal / 1,534.10 KJ			Energia: 269.06 Kcal / 1,124.67 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
		9.79 g	7.55 g	2.69 g	7.18 g	12.06 g	5.59 g	12.51 g	12.58 g	1.93 g	7.61 g	8.44 g	8.50 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
48.46 g	25.97 g	0.74 g	42.19 g	9.99 g	0.12 g	50.50 g	14.40 g	0.68 g	40.20 g	10.13 g	0.90 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	Iskola felsős 11-14 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminalátával			Paradicsom leves Levesbetéttel Roston sült csirkemell Vegyes körettel			Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával			Tojásleves Vadas sertésszelet Szarvacskaszerű tésztával Körte			Tejfőles gombaleves Rakott zöldbab bulgarral		
		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: 575.04 Kcal / 2,403.67 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	27.83 g	17.68 g	3.86 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	75.28 g	0.61 g	2.97 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	Iskola felsős 11-14 éves	Sajtkrémes rúd			Májusi csemegés Korpás zsemle Margarinnal Uborkával			Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Csokoládékrémes rúd			Füstölt pulykapárizsis Rozskenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 212.47 Kcal / 888.12 KJ			Energia: 259.32 Kcal / 1,083.96 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 207.40 Kcal / 866.93 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	9.67 g	12.23 g	8.48 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.30 g	6.72 g	6.42 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	27.54 g	0.00 g	1.96 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.39 g	0.00 g	1.16 g		
1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(7)				

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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető