

## Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	Iskola 7-10 éves														
	Citromos tea Kópé felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Limonádé Kolbászkrémes Félbarna kenyér			Tej Mogyorókrémes Kifli			Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal			Vanília tej Bríos		
	Energia: 299.39 Kcal / 1,251.45 KJ			Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 KJ			Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 KJ			Energia: 281.94 Kcal / 1,178.51 KJ			Energia: 317.84 Kcal / 1,328.57 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
	8.92 g	5.82 g	2.07 g	6.93 g	8.06 g	3.66 g	11.86 g	9.48 g	1.86 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			
52.62 g 23.98 g 1.49 g			41.99 g 9.99 g 0.11 g			44.80 g 9.60 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			
<b>Ebéd</b>	Iskola 7-10 éves														
	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminalátával			Paradicsom leves Roston sült csirkemell Párolt zöldséggel Párolt rizzzsel			Zellerkrém leves Pírított kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával			Tojásleves Vadas sertés szelet Főtt tésztával Körte			Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab bulgarral		
	Energia: 885.54 Kcal / 3,701.56 KJ			Energia: 613.17 Kcal / 2,563.05 KJ			Energia: 918.73 Kcal / 3,840.29 KJ			Energia: 550.73 Kcal / 2,302.05 KJ			Energia: 583.09 Kcal / 2,437.32 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
	31.77 g	20.96 g	4.26 g	27.36 g	12.65 g	1.55 g	26.64 g	51.53 g	10.44 g	24.68 g	15.23 g	3.29 g	25.21 g	26.32 g	7.78 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
141.03 g 5.04 g 3.46 g			85.78 g 28.15 g 5.04 g			84.21 g 11.61 g 4.64 g			77.89 g 0.61 g 2.55 g			62.39 g 0.03 g 3.48 g			
1,3,7,9			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9			
<b>Uzsonna</b>	Iskola 7-10 éves														
	Jókai bableves Félbarna kenyérral Mákos Guba Vanília sodóval			Paradicsom leves Borsos tokány Főtt tésztával			Zellerkrém leves Pírított kenyérkockával Sertéssült Franciasalátával			Tojásleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral Körte			Tejfölös gombaleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral		
	Energia: 895.80 Kcal / 3,744.44 KJ			Energia: 722.00 Kcal / 3,017.96 KJ			Energia: 586.21 Kcal / 2,450.36 KJ			Energia: 676.87 Kcal / 2,829.32 KJ			Energia: 775.12 Kcal / 3,240.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
	36.62 g	25.04 g	7.82 g	25.83 g	23.51 g	6.69 g	24.28 g	36.55 g	9.83 g	29.87 g	24.44 g	5.93 g	27.20 g	36.32 g	8.92 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
130.24 g 22.01 g 2.47 g			100.87 g 27.97 g 4.53 g			38.59 g 4.18 g 2.22 g			83.42 g 0.01 g 2.90 g			83.51 g 0.03 g 2.16 g			
1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9			1,3,7,9			
<b>Uzsonna</b>	Iskola 7-10 éves														
	Sajtkrémes rúd			Májusi csemegés Korpás zsemle Margarinnal Uborkával			Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Csokoládékrémes rúd			Pulyka párizsis Rozskenyér Margarinnal Paprikával		
	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 194.13 Kcal / 811.46 KJ			Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
	7.99 g	2.31 g	3.61 g	7.07 g	5.30 g	2.35 g	8.80 g	9.24 g	7.71 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.80 g	6.81 g	6.80 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			29.48 g 3.30 g 0.95 g			30.00 g 0.00 g 1.60 g			19.66 g 0.00 g 1.38 g			30.88 g 0.00 g 1.22 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; 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**