

## Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	<b>Iskola 11-14 éves</b>	Citromos tea Kópe felvágottas Graham kenyér Margarinnal	Limonádé Kolbászkrémes Félbarna kenyér	Tej Mogyorókrémes Kifli	Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal	Vanília tej Bríós
		Energia: 319.77 Kcal / 1,336.64 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.Zsirsav	Fehérje    Zsír    T.Zsirsav	Fehérje    Zsír    T.Zsirsav	Fehérje    Zsír    T.Zsirsav	Fehérje    Zsír    T.Zsirsav
		10.29 g    7.42 g    2.65 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
52.73 g    25.97 g    1.69 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		
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola 11-14 éves</b>	Jókai bablevés Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminalátával	Paradicsom leves Roston sült csirkemell Párolt zöldséggel Párolt rizszel	Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával	Tojásleves Vadas sertés szelet Főtt tésztával Körte	Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab bulgarral
		Energia: 885.77 Kcal / 3,702.10 KJ	Energia: 644.52 Kcal / 2,694.09 KJ	Energia: 930.16 Kcal / 3,888.07 KJ	Energia: 550.66 Kcal / 2,301.76 KJ	Energia: 572.18 Kcal / 2,391.71 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsirsav	Fehérje    Zsír    T.Zsirsav	Fehérje    Zsír    T.Zsirsav	Fehérje    Zsír    T.Zsirsav	Fehérje    Zsír    T.Zsirsav
		31.78 g    20.97 g    4.26 g	27.76 g    13.30 g    1.62 g	25.98 g    53.44 g    9.10 g	24.68 g    15.23 g    3.29 g	26.45 g    22.77 g    7.38 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
141.04 g    5.04 g    3.85 g	91.70 g    32.15 g    5.42 g	83.43 g    11.61 g    4.72 g	77.88 g    0.61 g    2.55 g	66.62 g    0.03 g    2.02 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>	<b>Iskola 11-14 éves</b>	Jókai bablevés Félbarna kenyérral Mákos Guba Vanília sodóval	Paradicsom leves Borsos tokány Főtt tésztával	Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Sertéssült Franciasalátával	Tojásleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral Körte	Tejfölös gombaleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral
		Energia: 896.00 Kcal / 3,745.28 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: 786.42 Kcal / 3,287.24 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsirsav	Fehérje    Zsír    T.Zsirsav	Fehérje    Zsír    T.Zsirsav	Fehérje    Zsír    T.Zsirsav	Fehérje    Zsír    T.Zsirsav
		36.63 g    25.05 g    7.82 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	27.51 g    36.34 g    8.92 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
130.27 g    22.01 g    2.76 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	85.92 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>	<b>Iskola 11-14 éves</b>	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: 212.47 Kcal / 888.12 KJ	Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 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	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	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	29.72 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	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**