

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend	Tízórai	Iskola 7-10 éves														
		Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsstea Füstöltcsajtos brokkolikrémes Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér			Kakaó 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/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		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 7-10 éves	Iskola 7-10 éves														
		Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgombóc leves Sós kamartás Főtt tojással Főtt burgonyával Félbarna kenyérrrel Alma			Vegyes gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos hús-gombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérrrel			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 592.56 Kcal / 2,476.90 KJ			Energia: 552.22 Kcal / 2,308.28 KJ			Energia: 593.19 Kcal / 2,479.53 KJ			Energia: 675.51 Kcal / 2,823.63 KJ			Energia: 626.59 Kcal / 2,619.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		27.70 g	22.02 g	7.11 g	20.44 g	16.04 g	4.43 g	21.47 g	13.92 g	3.64 g	22.97 g	24.51 g	6.56 g	25.04 g	22.95 g	7.12 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
70.69 g	0.02 g	2.02 g	79.14 g	7.04 g	3.40 g	97.64 g	23.18 g	1.23 g	89.25 g	14.99 g	2.98 g	78.99 g	0.01 g	2.77 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,9			1,3,7,9				
Iskola 7-10 éves	Iskola 7-10 éves	Iskola 7-10 éves														
		Gombaleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérrrel			Májgombóc leves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Vegyes gyümölcsleves Hentes tokány Párolt rizszel			Tarhonya leves Rántott halfilé Burgonyapürével Vitamin-salátával			Magyaros burgonyaleves Húsgolyó Franciasalátával		
		Energia: 653.67 Kcal / 2,732.34 KJ			Energia: 589.26 Kcal / 2,463.11 KJ			Energia: 663.62 Kcal / 2,773.93 KJ			Energia: 856.92 Kcal / 3,581.93 KJ			Energia: 681.02 Kcal / 2,846.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		32.90 g	24.14 g	5.74 g	19.70 g	22.59 g	9.11 g	22.50 g	22.23 g	5.95 g	28.51 g	42.23 g	6.33 g	21.32 g	39.62 g	10.25 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
75.91 g	0.02 g	2.95 g	75.83 g	0.05 g	2.18 g	95.57 g	18.18 g	2.32 g	88.58 g	5.00 g	4.54 g	58.13 g	4.01 g	4.73 g		
1,3,9			1,7,9,(3)			1,7,15,(12)			1,3,4,7			1,3,7,9,10,15,(12)				
Uzsonna	Iskola 7-10 éves	Iskola 7-10 éves														
		Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Kajszi-barackos háromszög			Toast felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Vaníliás táska		
		Energia: 186.59 Kcal / 779.95 KJ			Energia: 202.42 Kcal / 846.12 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 189.46 Kcal / 791.94 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		6.31 g	5.31 g	2.00 g	7.44 g	6.08 g	2.41 g	3.78 g	18.27 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	39.98 g	18.16 g	0.67 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-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