

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend	Tízórai	Iskola 11-14 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: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ			Energia: 243.58 Kcal / 1,018.16 KJ			Energia: 333.67 Kcal / 1,394.74 KJ			Energia: 251.19 Kcal / 1,049.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	3.29 g	1.73 g	7.74 g	12.67 g	11.39 g	5.44 g	6.79 g	3.82 g	6.91 g	13.10 g	10.32 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	40.82 g	9.99 g	1.05 g	39.77 g	12.00 g	0.92 g	46.54 g	15.99 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 11-14 éves	Iskola 11-14 éves														
		Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Málgombóc leves Sós kamartás Főtt tojással Főtt burgonyával Félbarna kenyérrrel Alma			Vegyes gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérrrel			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 615.29 Kcal / 2,571.91 KJ			Energia: 539.42 Kcal / 2,254.78 KJ			Energia: 609.24 Kcal / 2,546.62 KJ			Energia: 667.02 Kcal / 2,788.14 KJ			Energia: 585.25 Kcal / 2,446.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.75 g	24.35 g	7.38 g	20.37 g	15.44 g	4.09 g	21.63 g	13.97 g	3.66 g	22.43 g	24.39 g	6.57 g	31.43 g	15.42 g	7.30 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
71.05 g	0.02 g	3.00 g	77.17 g	7.04 g	3.40 g	101.37 g	25.78 g	1.28 g	87.91 g	14.99 g	2.71 g	79.24 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 11-14 éves	Iskola 11-14 éves	Iskola 11-14 éves														
		Gombaleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérrrel			Málgombóc leves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Vegyes gyümölcsleves Hentes tokány Párolt rizszel			Tarhonya leves Rántott halfilé Burgonyapürével Vitamin-salátával			Magyaros burgonyaleves Húsgolyó Franciasalátával		
		Energia: 655.42 Kcal / 2,739.66 KJ			Energia: 604.19 Kcal / 2,525.51 KJ			Energia: 692.69 Kcal / 2,895.44 KJ			Energia: 869.95 Kcal / 3,636.39 KJ			Energia: 712.28 Kcal / 2,977.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.95 g	24.14 g	5.74 g	26.54 g	18.27 g	8.86 g	22.82 g	23.49 g	6.30 g	28.95 g	42.30 g	6.34 g	23.14 g	42.01 g	10.25 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
76.27 g	0.02 g	2.95 g	82.18 g	0.04 g	1.70 g	99.68 g	20.78 g	2.56 g	91.17 g	5.00 g	4.70 g	58.68 g	4.01 g	4.73 g		
1,3,9			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,3,4,7			1,3,7,9,10,15,(12)				
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Iskola 11-14 éves														
		Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Kajszi-barackos háromszög			Toast felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Vaníliás táska		
		Energia: 204.93 Kcal / 856.61 KJ			Energia: 223.74 Kcal / 935.23 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 205.12 Kcal / 857.40 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.34 g	6.78 g	2.55 g	8.63 g	7.90 g	3.09 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	11.81 g	4.51 g	1.77 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		
28.58 g	0.00 g	1.33 g	29.46 g	0.00 g	1.25 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	29.41 g	4.68 g	0.91 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