


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>Iskola felső</b>	Citromos tea Graham kenyér Margarinnal Szerencse felvágottal	Limonádé Félbarna kenyér Kolbászkrémmel	Tej Kifli Mogyorókrémmel	Narancsos limonádé Rozskenyér Házi sajtkrémmel Paradicsommal	Vanília tej Briós										
		Energia: 322.59 Kcal / 1,348.43 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.76 g	8.09 g	2.96 g	7.18 g	12.06 g	5.41 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
52.45 g	19.98 g	1.77 g	42.19 g	9.99 g	1.32 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 felső</b>	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminaláta	Paradicsom leves Roston sült csirkemell Vegyes körettel	Zellerkrém leves Pírott kenyérbarkával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasaláta	Tojásleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával Körte	Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab										
		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: 550.66 Kcal / 2,301.76 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	4.08 g	27.76 g	13.30 g	1.62 g	25.98 g	53.44 g	9.07 g	24.68 g	15.23 g	3.29 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	4.38 g	91.70 g	32.15 g	5.42 g	83.43 g	11.61 g	4.92 g	77.88 g	0.61 g	2.55 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								
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felső</b>	Sajtkrémes rúd	Korpás zsemle Margarinnal Májusi csemegével Uborkával	Rozskenyér Margarinnal Soproni felvágottal	Csokoládékrémes rúd	Rozskenyér Margarinnal Füstölt pulyka párizsival 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.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	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](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-szulfit 15-mesterséges édesítőszer  
Iskola felső 38.ét

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**