


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|--|----------|------------|--|------------------|------------|---|----------|------------|--|------------------|------------|--|---------|------------|
|  <p>Tízórai</p> | <p>Iskola felsős 11-14 éves</p> | Vaníliás tej Kifli | | | Limonádé Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér | | | Erdei gyümölcsstea Füstölt sajtos 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.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 | 7.74 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 | | | | |
| <p>Ebéd</p> | <p>Iskola felsős 11-14 éves</p> | Gombaleves Olaszos Rakott tészta | | | Májgombóc leves Spenót Főtt tojással Főtt burgonyával Alma | | | Gyümölcsleves Bácsi rizseshús Káposztasalátával | | | Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral | | | Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával | | |
| | | Energia: 576.09 Kcal / 2,408.06 KJ | | | Energia: 764.42 Kcal / 3,195.28 KJ | | | Energia: 609.24 Kcal / 2,546.62 KJ | | | Energia: 744.61 Kcal / 3,112.47 KJ | | | Energia: 546.05 Kcal / 2,282.49 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 |
| | | 26.05 g | 23.85 g | 7.29 g | 28.10 g | 24.79 g | 4.66 g | 21.63 g | 13.97 g | 3.66 g | 25.37 g | 24.69 g | 6.57 g | 29.73 g | 14.92 g | 4.41 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 64.12 g | 0.02 g | 2.93 g | 104.38 g | 7.04 g | 4.41 g | 101.37 g | 25.78 g | 1.28 g | 103.60 g | 14.99 g | 3.31 g | 72.31 g | 0.01 g | 2.77 g | | |
| 1,7,9,(3) | | | 1,3,7,9 | | | 1,7 | | | 1,3,9 | | | 1,7,9,(3) | | | | |
| <p>Uzsonna</p> | <p>Iskola felsős 11-14 éves</p> | Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával | | | Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával | | | Kajsziarackos 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.Zsír/sav | Fehérje | Zsír | T.Zsír/sav | Fehérje | Zsír | T.Zsír/sav | Fehérje | Zsír | T.Zsír/sav | Fehérje | Zsír | T.Zsír/sav |
| | | 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-csillagfürt | 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