


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Középiskolás	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér			Erdei gyümölcsstea Füstölt sajt brokkolikrém Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér			Kakaó Kifli		
		Energia: 423.66 Kcal / 1,770.90 KJ			Energia: 504.34 Kcal / 2,108.14 KJ			Energia: 437.56 Kcal / 1,829.00 KJ			Energia: 542.42 Kcal / 2,267.32 KJ			Energia: 396.78 Kcal / 1,658.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.03 g	4.32 g	2.24 g	14.37 g	17.62 g	18.20 g	10.74 g	13.54 g	7.64 g	13.25 g	18.19 g	16.77 g	16.30 g	4.64 g	2.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.67 g	19.98 g	1.15 g	71.05 g	9.99 g	1.87 g	67.52 g	12.00 g	1.84 g	80.68 g	19.99 g	1.41 g	71.99 g	12.99 g	1.15 g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	Középiskolás	Gombaleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Májgombóc leves Sajtos tejfölös tészta Alma			Gyümölcsleves Hentes tokány Párolt rizszel			Tarhonya leves Rántott halfilé Burgonyapürével Vitaminálátával			Magyaros burgonyaleves Fasírt Franciasalátával		
		Energia: 906.69 Kcal / 3,789.96 KJ			Energia: 689.29 Kcal / 2,881.23 KJ			Energia: 903.95 Kcal / 3,778.51 KJ			Energia: 1,153.85 Kcal / 4,823.09 KJ			Energia: 992.91 Kcal / 4,150.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.92 g	36.64 g	8.86 g	24.13 g	25.47 g	8.81 g	33.17 g	32.23 g	8.60 g	40.55 g	56.23 g	8.85 g	33.09 g	62.74 g	15.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.97 g	0.02 g	4.41 g	89.80 g	0.05 g	2.10 g	122.92 g	25.97 g	4.77 g	118.52 g	7.99 g	6.07 g	71.60 g	5.02 g	6.11 g		
1,9			1,7,9,(3)			1,7,15,(12)			1,3,4,7			1,3,7,9,10,15,(12)				
Uzsonna	Középiskolás	Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Kajsziarackos háromszög			Toast felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Vaníliás táska		
		Energia: 370.81 Kcal / 1,549.99 KJ			Energia: 400.93 Kcal / 1,675.89 KJ			Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ			Energia: 376.11 Kcal / 1,572.14 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.42 g	10.61 g	4.00 g	14.64 g	12.10 g	4.81 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g	18.88 g	7.58 g	3.04 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.35 g	0.00 g	2.27 g	58.28 g	0.00 g	2.05 g	79.96 g	36.32 g	1.34 g	58.21 g	6.24 g	1.61 g	39.32 g	0.00 g	2.76 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