


38. heti alsó tagozatos étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskolás</b> <b>7-10 év</b>	Poharas tej Mogyorókrémes Kifli			Gyümölcsle Helyben készült kolbászkrémes Félbarna kenyér			Gyümölcsle Margarinos Graham kenyér Szerencse szelettel			Szívószálas kakaó Briós			Gyümölcsle Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal		
		Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 KJ			Energia: 329.77 Kcal / 1,378.44 KJ			Energia: 322.03 Kcal / 1,346.09 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 338.15 Kcal / 1,413.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.86 g	9.48 g	1.86 g	7.44 g	8.02 g	3.48 g	8.98 g	6.24 g	2.28 g	3.61 g	3.22 g	1.32 g	8.58 g	8.51 g	8.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.80 g	9.60 g	0.68 g	57.11 g	0.00 g	1.31 g	57.84 g	0.00 g	1.55 g	23.24 g	5.54 g	0.32 g	56.95 g	0.00 g	0.96 g
1,5,6,7,8			1,7			1,(7)			1,3,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás</b> <b>7-10 év</b>	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminsalátával			Paradicsomleves betűtészttával Roston sült csirkemell Vegyes körettel (párolt rizs - párolt zöldség)			Zellerkrémleves pirított kenyérkockával Rántott halrúd Burgonyapürével Uborkasalátával			Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab bulgurral			Csurgatott tojásleves Vadas sertésszelet Szarvacsksa tészttával Gyümölcs		
		Energia: 846.47 Kcal / 3,538.24 KJ			Energia: 646.52 Kcal / 2,702.45 KJ			Energia: 574.48 Kcal / 2,401.33 KJ			Energia: 532.98 Kcal / 2,227.86 KJ			Energia: 547.73 Kcal / 2,289.51 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	4.42 g	26.72 g	16.92 g	2.03 g	36.61 g	18.87 g	4.68 g	24.75 g	22.27 g	5.50 g	27.83 g	17.83 g	10.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		134.11 g	5.04 g	4.95 g	86.27 g	32.14 g	5.71 g	62.96 g	17.86 g	3.59 g	59.69 g	0.03 g	2.01 g	67.78 g	7.20 g	2.69 g
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás</b> <b>7-10 év</b>	Margarinos Rozskenyér Soproni felvágottal			Margarinos Korpás zsemle Májusi csemegével Uborkával			Sajtkrémes rúd Gyümölcs			Margarinos Rozskenyér Füstölt pulykapárizsi Paprikával			Csokoládédarabos mini kuglóf		
		Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ			Energia: 194.13 Kcal / 811.46 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.80 g	9.24 g	7.71 g	7.07 g	5.30 g	2.13 g	8.59 g	2.91 g	3.61 g	8.80 g	6.81 g	6.80 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.00 g	0.00 g	1.60 g	29.48 g	0.00 g	0.95 g	43.78 g	0.00 g	1.71 g	30.88 g	0.00 g	1.22 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g
1,(7)			1,(7)			1,7			1,(6),(7)			1				

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék

11-szezám

14-puhatestűek

.....

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfid

15-mesterséges édesítőszer

**Élelmezésvezető**