


39. Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskolás 7-14 év</b>	Tej Kakaós kifli			Gyümölcsle Magyaros vajkrémes Rozskenyér			Gyümölcsle Kenőmájasos Korpás kenyér Póréhagymával			Gyümölcsle Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér Uborkával			Gyümölcsle Hot-dog Ketchuppal		
		Energia: 255.06 Kcal / 1,066.15 Kj			Energia: 332.51 Kcal / 1,389.89 Kj			Energia: 311.58 Kcal / 1,302.40 Kj			Energia: 335.73 Kcal / 1,403.35 Kj			Energia: 372.21 Kcal / 1,555.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.29 g	7.00 g	3.28 g	7.10 g	9.08 g	8.39 g	7.80 g	5.86 g	2.01 g	8.00 g	8.81 g	9.10 g	12.22 g	12.36 g	4.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37.22 g	4.58 g	0.67 g	55.74 g	0.00 g	0.70 g	57.06 g	0.00 g	0.92 g	56.25 g	0.00 g	0.94 g	53.12 g	2.80 g	2.56 g
1,3,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7,(9)				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás 7-14 év</b>	Zöldséges gombaleves Olaszos rakott tészta Alma			Májgaluskaleves Spenót Főtt tojással Főtt burgonyával Túró rudi			Fahéjas szilvaleves Bácskai rizshús Káposztasalátával			Csontleves Lúdgégetéztával Paradicsomos káposzta Párolt sertésszelettel Félbarna kenyérral			Magyaros burgonyaleves Mexikói sertésborda Petrezselymes rizzsel		
		Energia: 628.27 Kcal / 2,626.17 Kj			Energia: 441.15 Kcal / 1,844.01 Kj			Energia: 584.84 Kcal / 2,444.63 Kj			Energia: 529.07 Kcal / 2,211.51 Kj			Energia: 774.57 Kcal / 3,237.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.65 g	24.45 g	6.86 g	21.52 g	19.57 g	5.19 g	21.20 g	13.55 g	9.67 g	31.60 g	17.41 g	3.86 g	27.54 g	33.05 g	8.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.62 g	0.00 g	2.15 g	44.96 g	3.04 g	1.56 g	93.36 g	19.48 g	0.64 g	60.60 g	12.04 g	5.52 g	82.43 g	0.01 g	4.56 g
1,7,9,(3)			1,3,7,9,(6),(10)			1,7			1,3,9,(10)			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás 7-14 év</b>	Margarinos Korpás kenyérral Tavaszi felvágottal Uborkával			Margarinos Zsemle Párizsival Paprikával			Kockasajtos Kifli			Margarinos Zsemle Toast felvágottal Jégcsapretekkel			Lekváros bukta Körte		
		Energia: 232.83 Kcal / 973.23 Kj			Energia: 248.65 Kcal / 1,039.36 Kj			Energia: 169.53 Kcal / 708.64 Kj			Energia: 235.70 Kcal / 985.23 Kj			Energia: 307.42 Kcal / 1,285.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.33 g	10.31 g	3.00 g	7.46 g	11.08 g	3.41 g	7.10 g	5.28 g	3.07 g	9.57 g	8.80 g	2.52 g	3.27 g	14.68 g	3.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.38 g	0.00 g	1.18 g	29.48 g	0.00 g	1.07 g	23.20 g	0.00 g	0.97 g	29.40 g	4.67 g	0.84 g	40.07 g	14.39 g	0.53 g
1,(7)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosqgbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosqgbiztositas@eatrend.hu); 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén  
2-rák  
3-tojás  
4-hal  
5-földimogyoró  
6-szója  
Quadro Byte Zrt

7-tejtermék,laktóz  
8-diófélék  
9-zeller

10-mustár  
11-szezám  
12-kéndioxid-szulfít

13-csillagfűrt  
14-puhatestűek  
1/15-mesterséges édesítőszer  
Oldalak

16-édesgyökér

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmésvetető  
2022.08.22 9:48:57 | QB - Élelem