


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Iskola alsó	Tej Mogyorókrémes Kifli		Limonádé, Félbarna kenyér, Kolbászkrémmel			Citromos tea, Graham kenyér, Margarinnal, Szerencse felvágottal			Vaníliás tej Briós			Narancsos limonádé, Rozskenyér, Házi sajtkrémmel, Paradicsommal			
		Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 KJ		Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 KJ			Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 KJ			Energia: 781.06 Kcal / 3,264.83 KJ			Energia: 231.21 Kcal / 966.46 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.86 g	9.48 g	1.86 g	6.93 g	8.06 g	3.48 g	8.57 g	6.27 g	2.28 g	38.61 g	8.22 g	4.02 g	7.20 g	8.05 g	3.88 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	41.99 g	9.99 g	1.31 g	52.43 g	19.98 g	1.55 g	137.24 g	66.54 g	1.47 g	32.22 g	3.30 g	0.12 g		
1,5,6,7		1,7			1,(7)			1,3,7			1,7					
Ebéd	Iskola alsó	Jókai bableves, Burgonyás tészta, Vitaminsaláta			Paradicsom leves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Párolt zöldség			Zellerkrém leves, Pirított kenyérkockával, Rántott halfilé, Burgonyapürével, Uborkasaláta			Tejfölös gombaleves Rakozz zöldbab bulgurral			Tojásleves, Vadas serésszelet Főtt tésztával Szilva		
		Energia: 846.34 Kcal / 3,537.70 KJ			Energia: 613.17 Kcal / 2,563.05 KJ			Energia: 918.73 Kcal / 3,840.29 KJ			Energia: 550.63 Kcal / 2,301.63 KJ			Energia: 543.89 Kcal / 2,273.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.07 g	20.46 g	4.08 g	27.36 g	12.65 g	1.55 g	26.64 g	51.53 g	10.41 g	22.07 g	24.26 g	6.67 g	23.51 g	25.82 g	7.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.10 g	5.04 g	3.99 g	85.78 g	28.15 g	5.04 g	84.21 g	11.61 g	4.84 g	60.34 g	0.61 g	2.42 g	55.46 g	0.03 g	3.41 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskola alsó	Rozskenyér, Margarinnal, Soproni felvágottal			Korpás zsemle, Margarinnal, Tavaszi felvágott Uborkával			Helyben sült sajtkrémes rúd			Rozskenyér, Margarinnal, Füstölt pulyka párizsival, Paprikával			Helyben sült csokoládékrémes rúd		
		Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ			Energia: 194.13 Kcal / 811.46 KJ			Energia: 243.49 Kcal / 1,017.79 KJ			Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.80 g	9.24 g	7.71 g	7.07 g	5.30 g	2.35 g	8.59 g	2.76 g	3.61 g	8.80 g	6.81 g	6.80 g	11,71g	26,48g	10,07g
		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	3.30 g	0.95 g	51.28 g	0.00 g	1.70 g	30.88 g	0.00 g	1.22 g	19.66g	0.00	1,38g		
1,(7)			1,(7)			1,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(11),(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-csillagfűt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető