


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér			Erdei gyümölcs tea Füstölt sajtos brokkolikrém Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér			Tej - Varázs-szívószál 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgombóc leves Sóska Főtt tojással Főtt burgonyával Alma			Gyümölcsleves Bácskai rizshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos hús-gombóc 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: 832.55 Kcal / 3,480.06 KJ			Energia: 546.05 Kcal / 2,282.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	27.42 g	30.04 g	8.80 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	111.40 g	20.92 g	3.40 g	72.31 g	0.01 g	2.77 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Kajszi-barackos háromszög Körte			Toast felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Vaníliás táska		
		Energia: 204.93 Kcal / 856.61 KJ			Energia: 223.74 Kcal / 935.23 KJ			Energia: 420.68 Kcal / 1,758.44 KJ			Energia: 205.12 Kcal / 857.40 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.34 g	6.78 g	2.55 g	8.63 g	7.90 g	3.09 g	4.38 g	18.72 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	57.98 g	18.16 g	0.68 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 igazt 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 |               |
- Quadro Byte Zrt 1/1  
Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető  
 2022.09.14 14:16:55 | QB - Élelem