


Heti étlap 2020.11.02 - 2020.11.06

|  |                              | hétfő  |                 |         | kedd  |                 |         | szerda   |                           |         | csütörtök   |                  |         | péntek  |         |        |
|--|------------------------------|--|-----------------|---------|---|-----------------|---------|--|---------------------------|---------|---|------------------|---------|---|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>Iskolás<br/>7-14 éves</b> | Kakaó<br>Kalács<br>Vaj   |                 |         | Citromos tea<br>Füstölt sajt reszelt<br>Margarin<br>Korpás kenyér<br>Pritamin Paprika |                 |         | Karamellás tej<br>Natúr vajkrém<br>Kifli                 |                           |         | Mentás tea<br>Olasz felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paradicsom |                  |         | Barackos tea<br>Padlizsánkrém<br>Korpás kenyér<br>Paprika         |         |        |
|  |                              | Energia: 447.34 Kcal / 1,869.88 KJ   |                 |         | Energia: 275.43 Kcal / 1,151.30 KJ  |                 |         | Energia: 332.49 Kcal / 1,389.81 KJ                       |                           |         | Energia: 298.12 Kcal / 1,246.14 KJ  |                  |         | Energia: 276.17 Kcal / 1,154.39 KJ                                |         |        |
|  |                              | Fehérje  | Zsír            | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír            | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                      | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|  |                              | 14.18 g  | 16.64 g         | 7.80 g  | 9.91 g  | 8.08 g          | 4.47 g  | 11.06 g  | 11.28 g                   | 5.60 g  | 8.70 g  | 8.97 g           | 3.24 g  | 4.90 g  | 8.47 g  | 3.87 g |
|  |                              | Szénhidrát   | Cukor           | Só      | Szénhidrát  | Cukor           | Só      | Szénhidrát   | Cukor                     | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 59.69 g  | 14.19 g                      | 0.90 g   | 40.58 g         | 11.99 g | 1.25 g  | 46.29 g         | 12.49 g | 0.68 g   | 45.39 g                   | 15.99 g | 1.48 g  | 44.66 g          | 15.99 g | 0.70 g  |         |        |
| 1,3,7  |                              |  | 1,7             |         |   | 1,7             |         |  | 1,(7)                     |         |   | 1,7,(10)         |         |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>  | <b>Iskolás<br/>7-14 éves</b> | Brokkoli krém leves<br>Levesgyönggyel<br>Bácskai rizseshús<br>Céklasalátával |                 |         | Burgonyagombóc leves<br>Sertéssült<br>Lencsefőzelék<br>Félbarna kenyér<br>Körte       |                 |         | Csirkebecsinált leves<br>Dejós tészta<br>Alma            |                           |         | Vegyes gyümölcsleves<br>Paprikás burgonya<br>Csemege uborka<br>Alma               |                  |         | Csontleves<br>Tonhalas spagetti<br>Reszelt sajt szorattal<br>kivi |         |        |
|  |                              | Energia: 566.30 Kcal / 2,367.13 KJ   |                 |         | Energia: 700.34 Kcal / 2,927.42 KJ  |                 |         | Energia: 666.00 Kcal / 2,783.88 KJ                       |                           |         | Energia: 717.22 Kcal / 2,997.98 KJ  |                  |         | Energia: 655.89 Kcal / 2,741.62 KJ                                |         |        |
|  |                              | Fehérje  | Zsír            | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír            | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                      | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|  |                              | 24.75 g  | 12.20 g         | 3.17 g  | 32.82 g   | 25.77 g         | 5.55 g  | 22.27 g  | 21.88 g                   | 2.77 g  | 21.22 g   | 30.04 g          | 9.03 g  | 29.28 g   | 18.69 g | 5.75 g |
|  |                              | Szénhidrát   | Cukor           | Só      | Szénhidrát  | Cukor           | Só      | Szénhidrát   | Cukor                     | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 88.38 g  | 5.09 g                       | 4.19 g   | 83.89 g         | 2.20 g  | 2.66 g  | 94.01 g         | 15.74 g | 1.83 g   | 91.34 g                   | 20.78 g | 6.21 g  | 89.53 g          | 4.04 g  | 2.43 g  |         |        |
| 1,3,7,9,15,(12)  |                              |  | 1,3,7,9,10,(12) |         |   | 1,7,8,9,(3),(5) |         |  | 1,7,15,(6),(12)           |         |   | 1,3,4,7,9        |         |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b>   | <b>Iskolás<br/>7-14 éves</b> | Toast szelet<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Uborka                 |                 |         | Mogyorókrém<br>Kifli  |                 |         | Májusi csemege<br>Margarin<br>Rozskenyér<br>Jégcsapretek |                           |         | Snidlinges sajtkrém<br>Zsemle<br>Uborka<br>Müzliszelet                            |                  |         | Lekváros táska  |         |        |
|  |                              | Energia: 194.17 Kcal / 811.63 KJ   |                 |         | Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ  |                 |         | Energia: 212.69 Kcal / 889.04 KJ                         |                           |         | Energia: 303.99 Kcal / 1,270.68 KJ  |                  |         | Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ                                  |         |        |
|  |                              | Fehérje  | Zsír            | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír            | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                      | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|  |                              | 10.38 g  | 4.18 g          | 1.43 g  | 5.06 g  | 6.48 g          | 0.23 g  | 8.46 g   | 6.03 g                    | 6.53 g  | 8.35 g  | 9.83 g           | 5.81 g  | 1.81 g  | 8.77 g  | 2.34 g |
|  |                              | Szénhidrát   | Cukor           | Só      | Szénhidrát  | Cukor           | Só      | Szénhidrát   | Cukor                     | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 28.72 g  | 0.00 g                       | 0.87 g   | 34.20 g         | 9.60 g  | 0.41 g  | 31.20 g         | 4.68 g  | 1.14 g   | 45.16 g                   | 3.00 g  | 0.79 g  | 19.20 g          | 8.72 g  | 0.32 g  |         |        |
| 1,(7)  |                              |  | 1,5,6,7,8       |         |   | 1,(7)           |         |  | 1,7,(5),(6),(8),(11),(12) |         |   | 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