


Heti étlap 2022.10.03 - 2022.10.07

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	<b>Iskolás 7-14 év</b>	Gyümölcsle Natúr vajkrémes Korpás kenyér Uborkával			Csipkebogyó tea Póréhagymás sajtkrémes Félbarna kenyér			Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Mézzel			Madártej Kifli Körte			Almás-fahéjas tea Margarinos Félbarna kenyér Turista felvágottal Póréhagymakarikával		
		Energia: 348.62 Kcal / 1,457.23 KJ			Energia: 334.68 Kcal / 1,398.96 KJ			Energia: 260.61 Kcal / 1,089.35 KJ			Energia: 188.77 Kcal / 789.06 KJ			Energia: 322.17 Kcal / 1,346.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.53 g	12.39 g	5.80 g	7.67 g	12.18 g	6.87 g	4.09 g	2.37 g	0.90 g	4.36 g	0.73 g	0.10 g	10.86 g	10.23 g	3.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.87 g	0.00 g	0.71 g	48.11 g	15.99 g	1.55 g	55.56 g	28.19 g	0.76 g	40.80 g	0.00 g	0.42 g	46.42 g	13.99 g	2.21 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,(7)			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás 7-14 év</b>	Kertészleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tojásleves Tökfőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral Tejszelet			Csontleves Levesbetéttel Csikós tokány Párolt rizszel Szilva			Sárgaborsóleves Rakott burgonya Csemege uborkával			Tárkonyos sertésragu leves Káposztás tészta Porcukorral		
		Energia: 565.56 Kcal / 2,364.04 KJ			Energia: 791.44 Kcal / 3,308.22 KJ			Energia: 720.02 Kcal / 3,009.68 KJ			Energia: 590.83 Kcal / 2,469.67 KJ			Energia: 500.90 Kcal / 2,093.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.85 g	21.36 g	6.73 g	29.60 g	44.21 g	13.18 g	20.56 g	34.10 g	8.31 g	23.79 g	25.10 g	8.94 g	19.69 g	10.12 g	2.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.68 g	2.02 g	2.12 g	67.71 g	10.44 g	3.78 g	81.48 g	0.04 g	2.60 g	66.01 g	0.04 g	6.19 g	82.98 g	14.01 g	2.15 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás 7-14 év</b>	Vajas pogácsa Alma			Kenőmájásos Korpás zsemle Salátalevéllal			Margarinos Zsemle Diákcsemegével Paprikával			Margarinos Rozskenyér Baromfi párizsival Jégcsapretekkel			Gyümölcsös joghurt Korpás kifli		
		Energia: 234.68 Kcal / 980.96 KJ			Energia: 241.29 Kcal / 1,008.59 KJ			Energia: 203.31 Kcal / 849.84 KJ			Energia: 239.95 Kcal / 1,002.99 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.06 g	13.70 g	3.58 g	8.74 g	8.48 g	3.16 g	7.34 g	6.22 g	2.39 g	9.96 g	8.57 g	7.49 g	10.93 g	6.56 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.98 g	0.00 g	0.81 g	32.21 g	0.00 g	0.85 g	29.45 g	0.00 g	1.04 g	30.79 g	4.68 g	1.45 g	46.73 g	12.99 g	1.05 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,(7)			1,7				

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosgebiztositas@eatrend.hu](mailto:minosgebiztositas@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	

1/1  
Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető  
2022.09.26 14:03:49 | QB - Élelem