

## Heti étlap 2022.10.10 - 2022.10.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat					
		Gyümölcsle Margarinos Rozskenyér Reszelt sajttal Paradicsommal			Barackos tea Tonhalkrém Zsemle			Tej Kalács			Meggyes tea Majonézes tojáskrém Korpás kenyér Salátalevéllal			Kakaó Korpás kifli			Epres tea Margarinos Félbarna kenyér Csirkemell sonkával Uborkával					
Tízórai		Iskolás 7-14 éves			Energia: 351.88 Kcal / 1,470.86 KJ			Energia: 312.04 Kcal / 1,304.33 KJ			Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 359.13 Kcal / 1,501.16 KJ			Energia: 267.94 Kcal / 1,119.99 KJ			Energia: 290.76 Kcal / 1,215.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		11.89 g	8.63 g	8.50 g	5.87 g	11.81 g	5.65 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	5.96 g	15.85 g	2.17 g	12.42 g	4.10 g	1.89 g	11.41 g	3.50 g	1.17 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		56.98 g	0.00 g	1.17 g	45.07 g	15.99 g	0.53 g	49.51 g	4.20 g	0.90 g	47.63 g	19.99 g	0.78 g	45.03 g	9.99 g	0.83 g	53.15 g	19.99 g	1.91 g			
		1,7			1,4,7			1,3,7			1,3,10,(7),(12)			1,7			1,(7)					
Ebéd		Iskolás 7-14 éves			Energia: 569.27 Kcal / 2,379.55 KJ			Energia: 735.56 Kcal / 3,074.64 KJ			Energia: 694.14 Kcal / 2,901.51 KJ			Energia: 502.45 Kcal / 2,100.24 KJ			Energia: 579.08 Kcal / 2,420.55 KJ			Energia: 773.53 Kcal / 3,233.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		19.36 g	24.09 g	6.93 g	30.24 g	32.33 g	9.95 g	24.71 g	14.59 g	2.84 g	17.35 g	15.81 g	5.59 g	23.98 g	19.75 g	6.26 g	20.84 g	37.67 g	9.46 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		67.60 g	0.03 g	4.78 g	81.65 g	3.02 g	6.75 g	112.31 g	36.77 g	4.17 g	71.41 g	0.02 g	0.72 g	76.88 g	20.00 g	4.28 g	87.43 g	4.00 g	2.70 g			
		1,7,9,(6)			1,7,9,(3)			1,3,9,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7,10,(12)					
Uzsonna		Iskolás 7-14 éves			Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 KJ			Energia: 204.93 Kcal / 856.61 KJ			Energia: 196.70 Kcal / 822.21 KJ			Energia: 215.04 Kcal / 898.87 KJ			Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ			Energia: 200.79 Kcal / 839.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		7.83 g	12.18 g	6.87 g	7.34 g	6.78 g	2.55 g	10.99 g	3.60 g	1.22 g	8.80 g	7.14 g	2.78 g	12.31 g	27.06 g	10.07 g	11.68 g	5.07 g	2.41 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		32.49 g	0.00 g	1.56 g	28.58 g	0.00 g	1.33 g	30.18 g	4.68 g	1.29 g	28.84 g	0.00 g	1.17 g	30.16 g	0.00 g	1.40 g	26.68 g	0.00 g	0.94 g			
		1,7			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,7					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

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

1-glutén      4-hal      7-tejtermék, 10-mustár      13-csillagfürt      16-édesgyökér

2-rák      5-földimogyoró      8-diófélék      11-szezám      14-puhatestűek

3-tojás      6-szója      9-zeller      12-kéndioxid-s      15-mesterséges édesítőszer

Quadro Byte Zrt

..... Oldalak  
Élelmezésvezető 1/1

2022.10.06 7:06:50 | QB - Élelem