

Heti étlap 2022.10.24 - 2022.10.28

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
eatrend	Tízórai	Poharas tej Natúr vajkrémes Rozskenyér Paprikával	Erdei gyümölcs tea Padlizsánkrémes Korpás zsemle	Gyümölcslé Majonéz tojáskrém Korpás kenyér	Meggyes tea Mogyorókrém Félbarna kenyér	Poharas kakaó Kifli
		Energia: 371.34 Kcal / 1,552.20 KJ	Energia: 300.14 Kcal / 1,254.59 KJ	Energia: 379.01 Kcal / 1,584.26 KJ	Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 KJ	Energia: 753.35 Kcal / 3,149.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13.97 g 16.17 g 10.02 g	5.58 g 12.38 g 5.93 g	6.32 g 15.81 g 2.17 g	7.96 g 9.93 g 0.20 g	38.76 g 5.28 g 2.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.04 g 0.00 g 0.97 g	41.11 g 12.00 g 0.51 g	52.95 g 0.00 g 0.78 g	68.48 g 34.39 g 1.20 g	136.80 g 61.00 g 1.56 g		
	1,7	1,7,(10)	1,3,10,(7),(12)	1,5,6,7,8	1,7	
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Babgulyás Félbarna kenyérral Lekváros derelye Porcukorral	Tojásleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával/Félbarna kenyérral Tejszelet	Brokkoli krém leves Levesgyönggyel Tarhonyáshús Céklasalátával	Erőleves Levesbetéttel Rakott kelkáposzta Szilva	Karalábé leves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral
		Energia: 911.82 Kcal / 3,811.41 KJ	Energia: 716.40 Kcal / 2,994.55 KJ	Energia: 635.12 Kcal / 2,654.80 KJ	Energia: 530.55 Kcal / 2,217.70 KJ	Energia: 790.96 Kcal / 3,306.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.30 g 16.39 g 3.45 g	22.41 g 29.60 g 8.00 g	29.02 g 21.87 g 5.08 g	16.78 g 30.14 g 7.53 g	27.66 g 35.04 g 9.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
157.05 g 23.99 g 10.03 g	88.90 g 20.93 g 4.00 g	79.48 g 5.09 g 2.72 g	47.02 g 0.00 g 2.84 g	90.65 g 0.04 g 3.67 g		
	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9,15,(12)	1,3,7,9	1,3,7,9	
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Margarinos Zsemle Toast felvágottal	Kenőmájas Félbarna kenyérral Uborkával	Zöldfűszeres sajtkrém Rozskenyér Szilva	Margarinos Korpás zsemle Tavaszi felvágottal	Kakaós csiga Alma
		Energia: 200.89 Kcal / 839.72 KJ	Energia: 262.78 Kcal / 1,098.42 KJ	Energia: 295.40 Kcal / 1,234.77 KJ	Energia: 208.94 Kcal / 873.37 KJ	Energia: 243.72 Kcal / 1,018.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.48 g 4.48 g 1.76 g	10.17 g 8.75 g 3.03 g	8.29 g 13.34 g 11.39 g	7.80 g 6.74 g 2.68 g	3.77 g 12.36 g 4.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.62 g 0.00 g 0.90 g	35.52 g 0.00 g 1.55 g	34.80 g 0.00 g 1.06 g	29.21 g 0.00 g 1.13 g	28.52 g 5.90 g 0.39 g		
	1,(7)	1,(6),(7),(10)	1,7	1,(7)	1,7,(3)	

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető