

Heti étlap 2023.09.04 - 2023.09.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b>	<b>Tízórai</b>	Limonádé Hot-dog Ketchuppal			Gyümölcsle Margarinos Rozskenyér Diákcsomagjával Paradicsommal			Erdei gyümölcsle Majonéz tonhalkrém Félbarna kenyér Uborka			Kakaó Kalács			Narancsos limonádé Margarinos Korpás kenyér Sertés párizsival Paradicsommal		
		Energia: 313.01 Kcal / 1,308.38 KJ			Energia: 323.95 Kcal / 1,354.11 KJ			Energia: 365.30 Kcal / 1,526.95 KJ			Energia: 383.80 Kcal / 1,604.28 KJ			Energia: 262.77 Kcal / 1,098.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	12.40 g	4.70 g	9.18 g	6.92 g	6.79 g	7.26 g	17.42 g	5.01 g	14.15 g	9.64 g	4.42 g	7.88 g	7.90 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.00 g	12.79 g	2.56 g	56.59 g	0.00 g	1.23 g	44.27 g	15.30 g	1.25 g	59.66 g	14.19 g	0.90 g	39.76 g	10.13 g	1.44 g		
1,7,(9)			1,(7)			1,3,4,7,10			1,3,7			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás 11-14 éves</b>	Magyaros burgonyaleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal			Daragaluska leves Rakott karfiol Szilva			Tejfölös zöldborsó leves Csikós tokány Főtt tésztával Alma			Meggyes almaleves Rántott csirkemell Burgonyapürével Uborkasalátával			Csontleves Tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 602.95 Kcal / 2,520.33 KJ			Energia: 613.14 Kcal / 2,562.93 KJ			Energia: 715.74 Kcal / 2,991.79 KJ			Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 KJ			Energia: 611.57 Kcal / 2,556.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.30 g	23.54 g	8.01 g	25.74 g	26.98 g	8.54 g	26.96 g	34.45 g	9.00 g	27.60 g	44.58 g	8.01 g	20.92 g	32.05 g	8.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.47 g	2.04 g	3.07 g	65.74 g	0.01 g	3.89 g	74.12 g	0.05 g	3.70 g	93.96 g	19.99 g	3.99 g	59.04 g	9.03 g	2.83 g		
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,7			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás 11-14 éves</b>	Margarinos Korpás zsemle Turista felvágottal Uborka karikákkal			Kockasajt Korpás kifivel			Helyben sült sajtos rúd			Margarinos Rozskenyér Olasz felvágottal Paprikával			Helyben sült barackos- pudingos párna Alma		
		Energia: 244.48 Kcal / 1,021.93 KJ			Energia: 276.65 Kcal / 1,156.40 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 278.08 Kcal / 1,162.37 KJ			Energia: 400.03 Kcal / 1,672.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.56 g	9.94 g	3.97 g	13.70 g	13.27 g	7.51 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	10.53 g	12.41 g	8.86 g	5.90 g	14.40 g	6.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.10 g	3.30 g	1.53 g	25.28 g	0.00 g	1.96 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	30.93 g	0.00 g	2.02 g	60.00 g	16.60 g	0.62 g		
1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)							

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	

Quadro Byte Zrt 4/4  
Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmiszevizsgáló  
2023.08.29 9:26:40 | QB - Élelem