

## Heti étlap 2023.09.11 - 2023.09.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b>	<b>Tízórai</b>	Narancslé Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Paradicsommal			Citromos limonádé Margarinos Rozs kenyér Toast felvágottal			Kakaó Tejes kiflivel			Mentás limonádé Kenőmájasos Graham kenyér Uborka karikákkal			Poharas tej Fatörzs kiflivel		
		Energia: 377.78 Kcal / 1,579.12 KJ			Energia: 261.64 Kcal / 1,093.66 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 310.55 Kcal / 1,298.10 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.47 g	12.66 g	5.81 g	12.87 g	5.25 g	6.15 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	10.39 g	8.79 g	3.25 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás 11-14 éves</b>	Magyaros csipetkeleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Brokkolikrém leves Levesgyönggyel Rakott burgonya Körte			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Grízes tészta Baracklevárral Porcukorral Alma			Karfioleves Sajtos-tejszínes csirkemell szelet Kukoricás rizzsel			Vegyes gyümölcsleves Marhapörkölt Tarhonyával Céklasalátával		
		Energia: 654.62 Kcal / 2,736.31 KJ			Energia: 683.90 Kcal / 2,858.70 KJ			Energia: 754.19 Kcal / 3,152.51 KJ			Energia: 514.91 Kcal / 2,152.32 KJ			Energia: 720.12 Kcal / 3,010.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.22 g	28.59 g	7.33 g	23.87 g	34.46 g	11.30 g	24.76 g	13.61 g	2.24 g	25.36 g	14.12 g	2.66 g	23.94 g	26.19 g	6.39 g
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás 11-14 éves</b>	Margarinos Korpás zsemle Zala felvágottal Paprikával			Helyben sült meggyes táska			Margarinos Korpás kenyér Tavaszi felvágottal Paprikával			Helyben sült vaníliakrém rúd Alma			Margarinos Rozskenyér Baromfi párizsival Paprikával		
		Energia: 220.92 Kcal / 923.45 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 207.28 Kcal / 866.43 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 241.60 Kcal / 1,009.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.16 g	7.23 g	2.78 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.40 g	6.84 g	2.55 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	9.99 g	8.63 g	7.48 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
58.58 g			40.34 g			22.80 g			46.83 g			55.72 g				
1,7			1,(7)			1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,3,7				
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
58.58 g			40.34 g			22.80 g			46.83 g			55.72 g				
1,7			1,(7)			1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,3,7				
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
58.58 g			40.34 g			22.80 g			46.83 g			55.72 g				
1,7			1,(7)			1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,3,7				
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
58.58 g			40.34 g			22.80 g			46.83 g			55.72 g				
1,7			1,(7)			1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,3,7				

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

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

### Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfűrt	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