

Heti étlap 2021.09.20 - 2021.09.24

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|---------------|---------|---|-----------------|---------|--|-----------------|--------|---|------------------|---------|---|---------|--------|
|  eatrend Tízórai | Iskolás 7-14 éves | Karamellás tej Kalács | | | Tej Varázs szívószál Csicseriborsó krém Korpás kifli | | | Almás-fahéjas tea Majonézes tojáskrém Zsemle Alma | | | Narancslé Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Póréhagymakarika | | | Erdei gyümölcsstea Körözött Kifli | | |
| | | Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ | | | Energia: 315.58 Kcal / 1,319.12 KJ | | | Energia: 393.75 Kcal / 1,645.88 KJ | | | Energia: 376.74 Kcal / 1,574.77 KJ | | | Energia: 187.95 Kcal / 785.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 13.87 g | 9.31 g | 4.23 g | 14.39 g | 12.23 g | 5.73 g | 7.23 g | 16.42 g | 2.30 g | 7.50 g | 12.65 g | 5.80 g | 6.51 g | 1.93 g | 0.98 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 62.00 g | 16.69 g | 0.90 g | 43.13 g | 5.02 g | 1.12 g | 53.19 g | 13.99 g | 0.61 g | 58.33 g | 0.00 g | 1.20 g | 35.77 g | 12.00 g | 0.82 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,6,7,10,(12) | | | 1,3,10,(7),(12) | | | 1,7 | | | 1,7 | | | | |
| Ebéd | Iskolás 7-14 éves | Zöldborsó leves Milánói makaróni Reszelt sajttal Alma | | | Meggyleves Tavaszi rizses hús Céklasalátával | | | Paradicsom leves Rántott halrúd Tört burgonyával és Uborkasalátával | | | Kukoricagaluska leves Lencsefőzelék Zabpelyhes húsgolyóval és Félbarna kenyérral | | | Zellerleves Sertés pörkölt Főtt tésztával és Káposztasalátával | | |
| | | Energia: 706.63 Kcal / 2,953.71 KJ | | | Energia: 779.60 Kcal / 3,258.73 KJ | | | Energia: 605.09 Kcal / 2,529.28 KJ | | | Energia: 823.67 Kcal / 3,442.94 KJ | | | Energia: 684.40 Kcal / 2,860.79 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 32.59 g | 26.47 g | 6.48 g | 23.17 g | 28.93 g | 7.51 g | 36.88 g | 6.04 g | 1.45 g | 36.64 g | 34.47 g | 8.15 g | 21.80 g | 36.13 g | 7.55 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 83.70 g | 4.05 g | 4.96 g | 94.85 g | 16.79 g | 1.69 g | 99.42 g | 58.09 g | 4.23 g | 91.11 g | 2.01 g | 4.05 g | 67.62 g | 5.05 g | 2.48 g | | |
| 1,7,9,(3) | | | 1,7,15,(12) | | | 1,3,4,9,(7) | | | 1,3,7,9,10,(12) | | | 1,9,(3) | | | | |
| Uzsonna | Iskolás 7-14 éves | Csirkemell sonka Margarin Korpás kenyér Paprika | | | Kakaós csiga Szilva | | | Soproni felvágott Margarin Graham kenyér Paprika | | | Sajt szelet Margarin Korpás zsemle | | | Lekváros bukta Körte | | |
| | | Energia: 185.40 Kcal / 774.97 KJ | | | Energia: 218.66 Kcal / 914.00 KJ | | | Energia: 283.62 Kcal / 1,185.53 KJ | | | Energia: 224.44 Kcal / 938.16 KJ | | | Energia: 349.82 Kcal / 1,462.25 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.40 g | 3.29 g | 1.17 g | 3.73 g | 12.46 g | 4.03 g | 10.53 g | 11.93 g | 4.34 g | 9.94 g | 7.67 g | 4.41 g | 3.59 g | 14.92 g | 3.86 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 29.52 g | 0.00 g | 1.40 g | 22.22 g | 5.90 g | 0.38 g | 33.39 g | 0.00 g | 2.35 g | 28.84 g | 0.00 g | 0.97 g | 49.67 g | 14.39 g | 0.54 g | | |
| 1,(7) | | | 1,7,(3) | | | 1,(7) | | | 1,7 | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | | |

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető