


Heti étlap 2021.09.27 - 2021.10.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-14 éves	Kakaó Margarin Korpás kifli			Gyümölcsle Sült húskrém Rozskenyér Paprika Alma			Citromos tea Hot-dog Ketchup			Tej Méz Margarin Zsemle			Meggyes tea Pulykamell sonka Margarin Korpás kenyér Paradicsom		
		Energia: 787.40 Kcal / 3,291.33 KJ			Energia: 426.29 Kcal / 1,781.89 KJ			Energia: 318.94 Kcal / 1,333.17 KJ			Energia: 316.39 Kcal / 1,322.51 KJ			Energia: 267.68 Kcal / 1,118.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.34 g	7.77 g	3.67 g	10.21 g	12.66 g	9.41 g	11.75 g	12.37 g	4.70 g	11.58 g	5.35 g	2.66 g	9.47 g	3.29 g	1.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138.28 g	61.00 g	1.77 g	67.37 g	0.00 g	0.95 g	39.72 g	14.79 g	2.56 g	55.30 g	16.20 g	0.84 g	49.82 g	19.99 g	1.40 g		
1,7			1,7,10,(12)			1,7,(9)			1,7			1,(7)				
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Palócgulyás leves Szilvás gombóc Porcukorral			Májgaluska leves Paraj főzelék Főtt tojással és Főtt burgonyával Mini desszert			Bableves Sajtos-tejfölös tészta Körte			Kerti zöldségleves Paradicsomos káposzta főzelék Köményes sertéssülttel és Félbarna kenyérrrel Túró Rudi			Gyümölcsle Magvas rántott sertésszelet Petrezselymes burgonyával és Vitaminsalátával		
		Energia: 1,176.99 Kcal / 4,919.82 KJ			Energia: 1,970.68 Kcal / 8,237.44 KJ			Energia: 697.28 Kcal / 2,914.63 KJ			Energia: 611.80 Kcal / 2,557.32 KJ			Energia: 574.61 Kcal / 2,401.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.36 g	59.63 g	17.76 g	62.59 g	82.37 g	10.47 g	24.95 g	24.07 g	9.79 g	28.67 g	21.46 g	4.91 g	24.08 g	18.24 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
129.16 g	43.97 g	10.68 g	312.16 g	127.04 g	2.55 g	94.12 g	0.01 g	2.29 g	74.85 g	15.07 g	4.08 g	77.06 g	7.95 g	3.19 g		
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9,(6),(8),(10),(11),(12)			1,7,9,(3)			1,7,9,(10)			1,3,11,(7)				
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Sajtos pogácsa Körte			Gyümölcsös joghurt Kifli			Kajsziarackos háromszög			Kenőmájas Graham kenyér Uborka			Kockasajt Kifli Alma		
		Energia: 262.01 Kcal / 1,095.20 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 267.60 Kcal / 1,118.57 KJ			Energia: 312.08 Kcal / 1,304.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.06 g	13.55 g	3.58 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	10.35 g	8.75 g	3.03 g	12.72 g	13.38 g	7.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.48 g	0.00 g	0.80 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	36.54 g	0.00 g	1.38 g	34.30 g	0.00 g	1.83 g		
1,3,7			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,(6),(7),(10)			1,7				

Az étlanváltoztatás igazát 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-csillagfűrt 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