


Heti étlap 2021.10.04 - 2021.10.08

 eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Tízórai	Iskolás 7-14 éves	Tej Varázs szívószál Kalács			Citromos tea Reszelt füstölt sajt Margarin Graham kenyér Paradicsom			Almalé Snidlinges sajtkrém Zsemle Paprika			Tej Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér			Barackos tea Füstölt sajtos brokkolikrém Korpás kenyér Banán
Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ				Energia: 307.06 Kcal / 1,283.51 KJ			Energia: 358.06 Kcal / 1,496.69 KJ			Energia: 369.98 Kcal / 1,546.52 KJ			Energia: 469.91 Kcal / 1,964.22 KJ			
Fehérje	Zsír			T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
14.58 g	9.57 g			4.39 g	11.97 g	8.29 g	4.48 g	7.25 g	11.99 g	7.00 g	16.79 g	14.84 g	5.97 g	7.08 g	12.82 g	5.98 g
Szénhidrát	Cukor			Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.73 g	9.22 g	0.98 g	45.92 g	11.99 g	1.58 g	55.40 g	0.00 g	0.86 g	42.07 g	0.00 g	2.79 g	80.32 g	15.99 g	0.81 g		
1,3,6,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Csontleves Bácskai rizses hús Csemege uborkával			Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Fasírttal és Félbarna kenyérral			Tárkonyos sertésragu leves Nudli Lekvárral/Porcukorral Alma			Karábélé leves Csikós tokány Párolt rizzsel			Daragaluska leves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Tejszelet		
		Energia: 695.70 Kcal / 2,908.03 KJ			Energia: 760.10 Kcal / 3,177.22 KJ			Energia: 644.51 Kcal / 2,694.05 KJ			Energia: 692.56 Kcal / 2,894.90 KJ			Energia: 656.81 Kcal / 2,745.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.89 g	33.99 g	6.67 g	29.13 g	30.72 g	7.37 g	20.20 g	16.43 g	5.43 g	19.54 g	34.79 g	12.28 g	29.62 g	23.01 g	8.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.75 g	0.04 g	2.72 g	90.61 g	0.02 g	7.32 g	101.45 g	28.70 g	2.31 g	75.14 g	0.04 g	2.87 g	82.03 g	7.94 g	2.13 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,7,9,(12)			1,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Toast felvágott Margarin Korpás kenyér Körte			Sajtos pogácsa Alma			Májusi csemege Margarin Rozskenyér Jégcsapretek			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Uborka			Kakaós csiga		
		Energia: 272.84 Kcal / 1,140.47 KJ			Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ			Energia: 231.03 Kcal / 965.71 KJ			Energia: 254.07 Kcal / 1,062.01 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.32 g	4.94 g	1.63 g	3.06 g	13.70 g	3.58 g	9.49 g	7.50 g	7.08 g	5.75 g	12.38 g	5.93 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.48 g	0.00 g	1.10 g	23.98 g	0.00 g	0.81 g	31.44 g	4.68 g	1.33 g	29.61 g	0.00 g	0.52 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g		
1,(7)			1,3,7			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-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