


Heti étlap 2021.10.11 - 2021.10.15

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-------------------------|----------|---|---------------------------------|---------|---|-------------------|---------|--|-----------|---------|---|---------|--------|
|  Tízórai | Iskolás 7-14 éves | Őszibaracklé Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Uborka | | | Csipkebogyó tea Főtt tojáskarikák Margarin Félbarna kenyér Paradicsom | | | Madártej Vaj Kifli | | | Meggyes tea Pritaminos sajtkrém Rozskenyér | | | Tej Varázs szívószál Molnárka | | |
| | | Energia: 351.70 Kcal / 1,470.11 KJ | | | Energia: 277.36 Kcal / 1,159.36 KJ | | | Energia: 326.15 Kcal / 1,363.31 KJ | | | Energia: 331.60 Kcal / 1,386.09 KJ | | | Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 10.39 g | 8.88 g | 3.07 g | 8.98 g | 5.08 g | 1.53 g | 10.19 g | 10.28 g | 5.11 g | 7.63 g | 10.75 g | 10.25 g | 13.10 g | 8.25 g | 3.85 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 57.67 g | 0.00 g | 0.93 g | 48.70 g | 15.99 g | 1.33 g | 47.83 g | 15.00 g | 0.64 g | 50.59 g | 19.99 g | 0.99 g | 45.61 g | 7.42 g | 0.97 g | | |
| 1,(6),(7),(10) | | | 1,3,(7) | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,3,6,7 | | | | |
| Ebéd | Iskolás 7-14 éves | Babgulyás Félbarna kenyér Burgonyás tészta Csemege uborkával | | | Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérboc Rakott brokkoli Mini desszert | | | Zöldborsó leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Müzliszelet | | | Magyaros Karfiolleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával | | | Erőleves Főtt sertésszelet Meggymártással és Párolt rizszel | | |
| | | Energia: 886.34 Kcal / 3,704.90 KJ | | | Energia: 2,404.47 Kcal / 10,050.68 KJ | | | Energia: 667.97 Kcal / 2,792.11 KJ | | | Energia: 552.53 Kcal / 2,309.58 KJ | | | Energia: 549.41 Kcal / 2,296.53 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 31.01 g | 22.49 g | 4.40 g | 57.46 g | 80.40 g | 16.43 g | 23.24 g | 28.59 g | 7.74 g | 22.24 g | 22.88 g | 6.33 g | 21.27 g | 19.87 g | 4.27 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 138.36 g | 0.01 g | 5.75 g | 392.93 g | 208.00 g | 3.98 g | 78.81 g | 18.04 g | 3.58 g | 63.78 g | 0.61 g | 1.92 g | 70.08 g | 11.99 g | 1.62 g | | |
| 1,9,15,(3),(12) | | | 1,3,7,(6),(8),(11),(12) | | | 1,3,9,(5),(6),(7),(8),(11),(12) | | | 1,7,9,10,(3),(12) | | | 1,3,7,9 | | | | |
| Uzsonna | Iskolás 7-14 éves | Sajtos rúd Alma | | | Zöldfűszeres kockasajt Korpás zsemle Paprika Körte | | | Zala felvágott Margarin Korpás kenyér Uborka | | | Burgonyás pogácsa Alma | | | Füstölt pulyka párizsi Margarin Graham kenyér Paprika Banán | | |
| | | Energia: 151.89 Kcal / 634.90 KJ | | | Energia: 296.73 Kcal / 1,240.33 KJ | | | Energia: 211.03 Kcal / 882.11 KJ | | | Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ | | | Energia: 383.27 Kcal / 1,602.07 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.44 g | 2.00 g | 2.19 g | 12.00 g | 5.19 g | 2.47 g | 8.34 g | 7.18 g | 2.65 g | 3.06 g | 13.70 g | 3.58 g | 10.75 g | 6.48 g | 2.28 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 27.50 g | 0.00 g | 1.04 g | 49.80 g | 0.00 g | 0.90 g | 28.21 g | 0.00 g | 1.37 g | 23.98 g | 0.00 g | 0.81 g | 69.64 g | 0.00 g | 1.63 g | | |
| 1,7,(3),(6),(8),(11),(12) | | | 1,7 | | | 1,(7) | | | 1,(3),(7) | | | 1,(6),(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-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