


Heti étlap 2021.10.18 - 2021.10.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-14 éves	Erdei gyümölcsstea Natúr sajtkrém Félbarna kenyér Paprika			Kakaó Korpás kifli Alma			Narancslé Tonhalkrém Korpás kenyér Uborka			Csipkebogyó tea Sült húskrém Zsemle Paradicsom			Gyümölcsös joghurt Kifli		
		Energia: 324.15 Kcal / 1,354.95 KJ			Energia: 822.28 Kcal / 3,437.13 KJ			Energia: 344.85 Kcal / 1,441.47 KJ			Energia: 320.12 Kcal / 1,338.10 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		8.02 g	12.27 g	6.87 g	40.94 g	6.37 g	2.77 g	5.85 g	11.83 g	5.52 g	7.75 g	11.32 g	5.03 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.89 g	12.00 g	1.55 g	148.78 g	61.00 g	1.73 g	53.84 g	0.00 g	0.73 g	46.33 g	15.99 g	0.74 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g		
1,7			1,7			1,4,7			1,7,10,(12)			1,7				
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Alföldi gulyásleves Grízes tészta Lekvárral, Porcukorral			Zeller krémleves Levesgyöngy Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral Túró Rudi			Erdei gyümölcsleves Hentes tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskával és Félbarna kenyérral			Zöldségleves Szezámmagos rántott sertésszelet Tört burgonyával és Vitaminsalátával		
		Energia: 726.39 Kcal / 3,036.31 KJ			Energia: 865.21 Kcal / 3,616.58 KJ			Energia: 733.22 Kcal / 3,064.86 KJ			Energia: 600.64 Kcal / 2,510.68 KJ			Energia: 609.33 Kcal / 2,547.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		22.10 g	12.45 g	1.95 g	37.31 g	34.79 g	10.09 g	23.78 g	26.05 g	7.87 g	27.13 g	20.75 g	6.03 g	25.62 g	20.39 g	4.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
130.23 g	28.68 g	1.17 g	99.06 g	3.28 g	3.59 g	99.73 g	20.78 g	2.59 g	76.93 g	10.00 g	4.70 g	79.81 g	5.12 g	4.14 g		
1,3,(12)			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,3,7,9			1,3,9,11,(7)				
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Paprikás szalámi Margarin Korpás zsemle			Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek			Tepertős pogácsa Körte			Sajt szelet Margarin Rozskenyér Alma			Soproni felvágott Margarin Korpás kenyér Paprika Banán		
		Energia: 228.02 Kcal / 953.12 KJ			Energia: 209.87 Kcal / 877.26 KJ			Energia: 380.65 Kcal / 1,591.12 KJ			Energia: 294.48 Kcal / 1,230.93 KJ			Energia: 410.13 Kcal / 1,714.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		7.64 g	9.22 g	3.45 g	11.31 g	3.47 g	1.18 g	4.66 g	22.06 g	5.91 g	11.90 g	9.00 g	8.80 g	10.36 g	11.84 g	4.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.55 g	0.00 g	1.17 g	33.43 g	4.68 g	1.91 g	40.25 g	0.00 g	1.31 g	40.78 g	0.00 g	1.18 g	64.65 g	0.00 g	2.10 g		
1,(7)			1,(7)			1,(3),(7)			1,7			1,(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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető