


Heti étlap 2022.09.12 - 2022.09.16

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Iskolás 7-14 év	Gyümölcslé Zöldfűszeres vajkrém Graham kenyér Uborkával	Kakaó Fatörzs kifli	Citromos tea Körözöttes Korpás kenyér	Limonádé Margarinos Félbarna kenyér Paprikás szalámmal Paradicsommal	Tej Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Sertés párizsival Uborkával										
		Energia: 379.56 Kcal / 1,586.56 KJ	Energia: 910.04 Kcal / 3,803.97 KJ	Energia: 206.95 Kcal / 865.05 KJ	Energia: 296.06 Kcal / 1,237.53 KJ	Energia: 302.54 Kcal / 1,264.62 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.65 g	12.63 g	5.80 g	42.00 g	11.25 g	5.27 g	6.63 g	1.99 g	0.88 g	9.15 g	9.57 g	3.33 g	15.04 g	9.40 g	3.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.91 g	0.00 g	1.04 g	159.12 g	71.75 g	1.77 g	40.32 g	11.99 g	1.11 g	42.91 g	9.99 g	1.86 g	39.28 g	0.00 g	1.38 g		
		1,7	1,3,7	1,7	1,(7)	1,7										
Ebéd	Iskolás 7-14 év	Kolbászos Burgonyaleves Félbarna kenyérral Mákos tészta Szilva	Erőleves Levesbetéttel Rakott brokkoli Tejszelet	Magyaros csipetkeleves Finomfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral	Zellerkrém leves Pírtott kenyérbarkával Tarhonyáshús Vegyesvágottal	Paradicsom leves Rántott sertés szelet Petrezselymes burgonyával Káposztasalátával										
		Energia: 727.61 Kcal / 3,041.41 KJ	Energia: 533.63 Kcal / 2,230.57 KJ	Energia: 813.64 Kcal / 3,401.02 KJ	Energia: 608.06 Kcal / 2,541.69 KJ	Energia: 937.33 Kcal / 3,918.04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.20 g	18.71 g	4.52 g	24.53 g	29.98 g	9.30 g	30.48 g	31.82 g	8.10 g	27.41 g	23.48 g	4.79 g	27.11 g	38.16 g	5.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.48 g	10.00 g	3.83 g	40.77 g	5.93 g	2.86 g	99.58 g	4.02 g	7.47 g	70.68 g	0.02 g	2.20 g	120.28 g	36.97 g	6.72 g		
		1,9,(3)	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9,15,(10),(12)	1,3,9										
Uzsonna	Iskolás 7-14 év	Margarinos Zsemle Májusi csemegével	Margarinos Félbarna kenyér Toast felvágottal Paprikával	Burgonyás pogácsa Körte	Margarinos Korpás zsemle Zala felvágottal	Fahéjas csiga Alma										
		Energia: 190.60 Kcal / 796.71 KJ	Energia: 225.35 Kcal / 941.96 KJ	Energia: 262.01 Kcal / 1,095.20 KJ	Energia: 215.04 Kcal / 898.87 KJ	Energia: 199.74 Kcal / 834.91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.77 g	5.27 g	2.13 g	13.02 g	4.82 g	1.63 g	3.06 g	13.55 g	3.58 g	8.80 g	7.14 g	2.78 g	5.06 g	5.31 g	1.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.97 g	0.00 g	0.94 g	32.40 g	0.00 g	1.59 g	31.48 g	0.00 g	0.80 g	28.84 g	0.00 g	1.17 g	32.15 g	5.00 g	0.19 g		
		1,(7)	1,(7)	1,(3),(7)	1,(7)	1,7										

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető