

## Heti étlap 2023.05.15 - 2023.05.19

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	<b>Tízórai</b>	<b>Iskolás 11-14 éves</b>														
		Erdei gyümölcsös tea Póréhagymás sajtkrém Félbarna kenyér Salátalevéllal			Barackos tea Majonézes tonhalkrém Rozskenyér			Poharas tej Margarinos Zsemle Soproni felvágottal Jégcsapretek karikákkal			Narancsos limonádé Snidlinges házi sajtkrém Félbarna kenyér			Poharas tej Margarinos Félbarna kenyér Mézszel		
		Energia: 320.08 Kcal / 1,337.93 KJ			Energia: 366.65 Kcal / 1,532.60 KJ			Energia: 355.63 Kcal / 1,486.53 KJ			Energia: 314.55 Kcal / 1,314.82 KJ			Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.85 g	12.65 g	5.80 g	7.34 g	12.56 g	10.04 g	15.94 g	14.62 g	6.11 g	7.60 g	12.17 g	6.87 g	12.76 g	5.60 g	2.53 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	44.20 g	12.00 g	1.20 g	55.50 g	24.98 g	0.72 g	39.98 g	4.68 g	2.11 g	43.12 g	10.13 g	1.55 g	58.18 g	16.20 g	1.53 g	
	1,7			1,4,7			1,7			1,7			1,7			
	<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás 11-14 éves</b>														
		Almás meggyeles Bácskai rizshús Sárgarépás káposztasalátával			Kerti zöldség leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Alma			Alföldi gulyásleves Grízes tészta Baracklevéllel Porcukor szórással			Tejfölös karalábéleves Hentes tokány Párolt rizzsel Alma			Pírtott tésztaleves Tejfölös zöldbabfőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 545.93 Kcal / 2,281.99 KJ			Energia: 569.80 Kcal / 2,381.76 KJ			Energia: 697.48 Kcal / 2,915.47 KJ			Energia: 687.57 Kcal / 2,874.04 KJ			Energia: 708.93 Kcal / 2,963.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
21.06 g	12.89 g	2.96 g	18.86 g	24.98 g	6.38 g	22.05 g	12.45 g	1.95 g	24.62 g	25.70 g	6.23 g	25.40 g	35.42 g	9.21 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
86.60 g	14.09 g	1.22 g	66.31 g	15.01 g	2.67 g	123.10 g	22.45 g	1.17 g	88.16 g	0.01 g	2.99 g	71.11 g	0.02 g	6.83 g		
1,7			1,3,9			1,3,(12)			1,7,9,15,(12)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás 11-14 éves</b>															
	Margarinos Korpás kenyér Pulykamell sonkával			Margarinos Zsemle Zala felvágottal Uborka karikákkal			Helyben sült sajtkrém rúd			Margarinos Félbarna kenyér Olasz felvágottal Paprikával			Helyben sült kakaós csiga Alma			
	Energia: 179.52 Kcal / 750.39 KJ			Energia: 218.57 Kcal / 913.62 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 278.80 Kcal / 1,165.38 KJ			Energia: 243.72 Kcal / 1,018.75 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
9.04 g	3.20 g	1.17 g	9.10 g	7.17 g	3.00 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	10.35 g	11.93 g	4.34 g	3.77 g	12.36 g	4.03 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.62 g	0.00 g	1.40 g	29.35 g	3.30 g	1.18 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	32.37 g	0.00 g	2.52 g	28.52 g	5.90 g	0.39 g		
1,(7)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minoségbiztositas@eatrend.hu](mailto:minoségbiztositas@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	

Quadro Byte Zrt Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmiszevezető  
2023.05.09 8:39:14 | QB - Élelem