


Heti étlap 2022.10.10 - 2022.10.14

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Reggeli	Középisikolás 15-18 éves	Citromos tea Sertés párizsis Rozskenyér Margarinnal Sajt szelettel Paradicsommal			Barackos tea Tonhalkrémes Zsemle Paprikával Kakaós csiga			Tej Kalács Csirkemell sonkás Félbarna kenyér Margarinnal			Meggyes tea Majonézes tojáskrémes Korpás kenyér Salátalevéellel Sajtos rúd			Kakaó Margarinos Korpás kenyér Soproni felvágottas Félbarna kenyér Vajkrémmel Jégcsapretekkel			Csipkebogyó tea Csirkemell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal		
		Energia: 660.22 Kcal / 2,759.72 KJ			Energia: 890.09 Kcal / 3,720.58 KJ			Energia: 994.28 Kcal / 4,156.09 KJ			Energia: 737.88 Kcal / 3,084.34 KJ			Energia: 1,072.79 Kcal / 4,484.26 KJ			Energia: 1,072.79 Kcal / 4,484.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.89 g	24.19 g	20.38 g	17.98 g	39.26 g	15.50 g	41.21 g	22.69 g	9.41 g	20.26 g	24.19 g	7.27 g	35.34 g	38.36 g	16.35 g	35.34 g	38.36 g	16.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.24 g	19.99 g	3.24 g	114.98 g	31.79 g	1.79 g	155.52 g	8.39 g	4.95 g	109.18 g	19.99 g	3.56 g	145.84 g	19.23 g	5.96 g	145.84 g	19.23 g	5.96 g		
1,7			1,4,7,(3)			1,3,7			1,3,7,10,(6),(8),(11),(12)			1,7			1,7				
Ebéd	Középisikolás 15-18 éves	Csontleves Kelkáposzta főzelék Sertés aprósülttel Félbarna kenyérral			Lebbencsleves Rakott brokkoli (bulgurral)			Paradicsom leves Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Hamis gulyásleves Sajtos-tejfölös tészta Körte			Vajgaluska leves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskaival Félbarna kenyérral			Kertészleves Vadas sertésragu Párolt rizzsel		
		Energia: 835.66 Kcal / 3,493.06 KJ			Energia: 767.06 Kcal / 3,206.31 KJ			Energia: 928.29 Kcal / 3,880.25 KJ			Energia: 779.86 Kcal / 3,259.81 KJ			Energia: 879.30 Kcal / 3,675.47 KJ			Energia: 879.30 Kcal / 3,675.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.38 g	40.56 g	10.39 g	32.70 g	40.04 g	11.72 g	36.33 g	20.16 g	9.90 g	26.18 g	27.09 g	13.42 g	37.48 g	40.51 g	11.97 g	37.48 g	40.51 g	11.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.29 g	0.25 g	5.89 g	70.27 g	0.02 g	8.42 g	145.86 g	47.95 g	5.53 g	106.43 g	0.02 g	1.27 g	91.26 g	10.01 g	7.41 g	91.26 g	10.01 g	7.41 g		
1,3,9,(10)			1,7,9,(3)			1,3,9,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,9				
Vacsora	Középisikolás 15-18 éves	Cseresznyés tea Hot-dog Ketchuppal Mustárral			Epres tea Rántott sajt Burgonyapürével Tartármártással			Gyümölcsös tea Szilvás gombóc Porcukorral			Narancsos tea Dubarry sertésszelet Kukoricás rizzsel			Sertés pörkölt Főtt tésztával Csemege uborkával			Helyben sült sajt rúd		
		Energia: 661.75 Kcal / 2,766.12 KJ			Energia: 1,536.47 Kcal / 6,422.44 KJ			Energia: 1,268.97 Kcal / 5,304.29 KJ			Energia: 879.73 Kcal / 3,677.27 KJ			Energia: 806.03 Kcal / 3,369.21 KJ			Energia: 806.03 Kcal / 3,369.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.99 g	26.63 g	9.39 g	40.02 g	107.18 g	28.86 g	26.79 g	54.43 g	19.74 g	37.61 g	28.13 g	6.37 g	30.24 g	43.16 g	10.62 g	30.24 g	43.16 g	10.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.64 g	24.19 g	5.48 g	100.22 g	20.99 g	5.16 g	166.36 g	79.93 g	12.72 g	117.84 g	19.99 g	2.43 g	73.15 g	0.00 g	2.85 g	73.15 g	0.00 g	2.85 g		
1,7,10,(9),(12)			1,3,7,10,(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,15,(3),(12)			1,15,(3),(12)				

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-csillagfürt	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