


Heti étlap 2022.04.04 - 2022.04.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskolás 7-14 éves</b>	Almalé Margarinos Korpás kenyér Toast felvágottal Kaliforniai Paprikával			Kakaó Fatörzs kifli			Erdei gyümölcs tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Uborkával			Csipkebogyó tea Kenőmájás Félbarna kenyér Jégcsapretekkel			Gyümölcsös joghurt Kifli		
		Energia: 322.09 Kcal / 1,346.34 KJ			Energia: 910.04 Kcal / 3,803.97 KJ			Energia: 322.25 Kcal / 1,347.01 KJ			Energia: 328.75 Kcal / 1,374.18 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.56 g	6.48 g	1.74 g	42.00 g	11.25 g	5.27 g	7.06 g	12.66 g	5.80 g	10.30 g	8.77 g	3.04 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
54.69 g	0.00 g	1.06 g	159.12 g	71.75 g	1.77 g	44.50 g	12.00 g	1.21 g	51.80 g	20.67 g	1.55 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g		
1,(7)			1,3,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás 7-14 éves</b>	Karfiolekrémleves Levesgyönggyel Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Zöldségleves vajgaluskával Pusztapörkölt Csemege uborkával Körte			Hamis gulyásleves Mákos tészta Alma			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rúdacskaival Félbarna kenyérrrel Tejszelet			Fahéjas almaleves Magvas rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Káposztasalátával		
		Energia: 586.17 Kcal / 2,450.19 KJ			Energia: 772.70 Kcal / 3,229.89 KJ			Energia: 510.19 Kcal / 2,132.59 KJ			Energia: 688.58 Kcal / 2,878.26 KJ			Energia: 638.99 Kcal / 2,670.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.33 g	20.00 g	5.45 g	32.72 g	24.05 g	6.07 g	13.61 g	10.74 g	1.67 g	29.18 g	26.10 g	8.26 g	25.97 g	20.88 g	6.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.89 g	5.09 g	2.07 g	105.19 g	0.02 g	4.29 g	88.36 g	10.01 g	0.28 g	84.73 g	15.93 g	4.79 g	89.91 g	17.06 g	4.38 g		
1,3,7,9,15,(12)			1,3,9,(7)			1,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,11				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás 7-14 éves</b>	Csokoládékrém rúd Alma			Margarinos Félbarna kenyér Sertés párizsival Jégcsapretekkel			Margarinos Korpás zsemle Paprikás szalámiával			Margarinos Zsemle Sajt szelettel			Diós búrkifli Körte		
		Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ			Energia: 236.74 Kcal / 989.57 KJ			Energia: 245.41 Kcal / 1,025.81 KJ			Energia: 241.83 Kcal / 1,010.85 KJ			Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	27.06 g	10.07 g	8.59 g	8.17 g	2.39 g	7.64 g	11.12 g	3.55 g	9.94 g	9.57 g	4.51 g	2.41 g	9.22 g	2.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.16 g	0.00 g	1.40 g	32.21 g	4.68 g	1.70 g	28.55 g	0.00 g	1.14 g	28.84 g	0.00 g	0.94 g	37.20 g	8.72 g	0.33 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7			1,7,(3)				

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