


Heti étlap 2022.03.07 - 2022.03.11

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskolás 7-14 éves</b>	Madártej Kalács			Erdei gyümölcs tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Paradicsommal			Almás-fahéjas tea Majonéz tojáskrém Korpás kifli Narancs			Gyümölcsle Natúr sajtkrém Kifli Kaliforniai Paprikával			Tej Varázs szívószál Fatórzs kifli		
		Energia: 241.89 Kcal / 1,011.10 KJ			Energia: 325.29 Kcal / 1,359.71 KJ			Energia: 372.41 Kcal / 1,556.67 KJ			Energia: 334.12 Kcal / 1,396.62 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.07 g	6.31 g	2.60 g	7.06 g	12.69 g	5.81 g	7.87 g	16.44 g	2.24 g	6.25 g	11.92 g	6.98 g	14.51 g	9.51 g	4.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.91 g	4.20 g	0.63 g	45.19 g	12.00 g	1.20 g	46.97 g	13.99 g	0.65 g	50.61 g	0.00 g	0.76 g	60.94 g	15.77 g	0.97 g		
1,3,7			1,7			1,3,10,(7),(12)			1,7			1,3,6,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás 7-14 éves</b>	Zöldbableves Pulyka pörkölt Orsó tésztával Csemege uborkával Alma			Gulyás leves Morzsás nudli Lekvárral Porcukorral Körte			Fokhagymakrémleves Levesgyöngy Bakonyi sertés szelet Szarvacskas tésztával Tejszelet			Kukoricagaluska leves Tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Gyümölcsleves Rántott halfilé Kukoricás rizzsel Tartármártással		
		Energia: 565.50 Kcal / 2,363.79 KJ			Energia: 832.14 Kcal / 3,478.35 KJ			Energia: 737.91 Kcal / 3,084.46 KJ			Energia: 734.42 Kcal / 3,069.88 KJ			Energia: 1,279.54 Kcal / 5,348.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.88 g	16.85 g	3.04 g	21.60 g	17.33 g	2.13 g	33.42 g	31.58 g	8.29 g	25.24 g	34.82 g	8.70 g	29.07 g	74.16 g	12.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.31 g	0.01 g	4.63 g	144.28 g	28.70 g	1.43 g	79.74 g	5.93 g	2.08 g	79.26 g	4.51 g	4.23 g	122.13 g	21.58 g	3.05 g		
1,9,15,(3),(12)			1,3,9,(12)			1,3,7			1,3,7,9			1,3,4,7,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás 7-14 éves</b>	Margarinos Korpás kenyér Csirkemell sonkával Paprikával			Margarinos Korpás zsemle Paprikás szalámmal Uborkával			Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvágottal Jégcsapretekkel			Fahéjas csiga Alma			Kifli Sonkás kockasajttal		
		Energia: 202.79 Kcal / 847.66 KJ			Energia: 248.94 Kcal / 1,040.57 KJ			Energia: 294.54 Kcal / 1,231.18 KJ			Energia: 199.74 Kcal / 834.91 KJ			Energia: 229.78 Kcal / 960.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.40 g	5.19 g	1.27 g	7.94 g	11.15 g	3.55 g	10.32 g	13.77 g	4.45 g	5.06 g	5.31 g	1.09 g	10.44 g	10.28 g	6.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.52 g	0.00 g	1.37 g	29.06 g	0.00 g	1.15 g	32.26 g	4.68 g	2.50 g	32.15 g	5.00 g	0.19 g	23.60 g	0.00 g	1.53 g		
1,(7)			1,(7)			1,(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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető