


Heti étlap 2023.01.23 - 2023.01.27

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Meggyes tea Vajkrémes Korpás kenyér Uborkával Túrós táska			Citromos tea Mézes Félbarna kenyér Margarinnal Burgonyás pogácsa			Puncsos tej Kifli Félbarna kenyér Kenőmájással Uborkával			Meggyes tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Magyaros vajkrémes Zsemle			Tej Gabonagolyó Csirkemell sonkás Zsemle Margarinnal		
		Energia: 804.11 Kcal / 3,361.18 Kj			Energia: 930.66 Kcal / 3,890.16 Kj			Energia: 908.49 Kcal / 3,797.49 Kj			Energia: 942.83 Kcal / 3,941.03 Kj			Energia: 732.46 Kcal / 3,061.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.97 g	34.07 g	13.29 g	17.06 g	31.45 g	8.96 g	35.21 g	17.13 g	6.99 g	28.11 g	28.31 g	12.12 g	22.84 g	20.77 g	10.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.36 g	32.39 g	2.04 g	144.01 g	54.28 g	4.11 g	152.28 g	24.43 g	4.08 g	143.06 g	19.99 g	4.01 g	112.68 g	0.00 g	2.50 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(3),(7)			1,7,(6),(10)			1,7			1,7,(3),(5),(10)				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Vajgaluska leves Csikós tokány Párolt rizszel			Lebbencsleves Kelkáposzta főzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Vegyes gyümölcsleves Rántott sertés szelet Petrezselymes burgonyával Vitaminsalátával			Csontleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával			Hamis gulyásleves Félbarna kenyérral Ízes derelye Körte		
		Energia: 835.80 Kcal / 3,493.64 Kj			Energia: 1,097.46 Kcal / 4,587.38 Kj			Energia: 1,260.21 Kcal / 5,267.68 Kj			Energia: 655.75 Kcal / 2,741.04 Kj			Energia: 982.33 Kcal / 4,106.14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.61 g	38.04 g	8.99 g	42.50 g	49.52 g	12.47 g	38.36 g	60.05 g	10.10 g	33.02 g	18.71 g	4.09 g	27.07 g	23.08 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.64 g	0.02 g	6.08 g	118.64 g	0.02 g	9.61 g	143.78 g	33.96 g	5.93 g	88.04 g	1.04 g	4.61 g	162.27 g	0.02 g	2.90 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,3,7			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Magyaros sertés szelet Tepsis burgonyával Uborkasalátával			Barackos tea Pizzaszelet			Epres tea Hot-dog Ketchuppal Mustárral			Erdei gyümölcs tea Orosz húsos saláta Félbarna kenyér					
		Energia: 711.44 Kcal / 2,973.82 Kj			Energia: 744.09 Kcal / 3,110.30 Kj			Energia: 661.75 Kcal / 2,766.12 Kj			Energia: 648.11 Kcal / 2,709.10 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.69 g	10.71 g	3.16 g	25.73 g	20.28 g	6.08 g	24.99 g	26.63 g	9.39 g	28.69 g	37.86 g	9.01 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.36 g	54.06 g	2.45 g	113.86 g	30.18 g	2.19 g	79.64 g	24.19 g	5.48 g	46.54 g	17.11 g	1.90 g	g	g	g		
1,3,7			1,3,7			1,7,10,(9),(12)			3,7,10,15,(1),(12)			1,7,(3),(5),(10)				

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