


Heti étlap 2023.02.06 - 2023.02.10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Meggyes tea Füstölt sajtkrémes Zsemle Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Puncsos tej Kifli Szendvics sonkás Zsemle Margarinnal Paradicsommal			Tej Kalács Zöldfűszeres vajkrémes Félbarna kenyér			Citromos tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér Sajtos rúd			Erdei gyümölcsstea Magorókrémes Zsemle Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 674.44 Kcal / 2,819.16 KJ			Energia: 823.24 Kcal / 3,441.14 KJ			Energia: 1,067.39 Kcal / 4,461.69 KJ			Energia: 776.67 Kcal / 3,246.48 KJ			Energia: 967.27 Kcal / 4,043.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.88 g	32.14 g	15.65 g	36.41 g	10.40 g	4.94 g	35.41 g	33.57 g	14.97 g	23.33 g	18.94 g	11.56 g	28.65 g	25.61 g	5.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.91 g	19.99 g	3.33 g	145.41 g	20.03 g	3.29 g	154.64 g	8.39 g	3.99 g	127.49 g	29.98 g	4.47 g	154.65 g	31.20 g	4.45 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,4,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,5,6,7,8				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Tárkonyos zöldségleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Csirkepaprikás Főtt tésztával			Májgaluska leves Sóska Főtt tojással Főtt burgonyával			Gyümölcsleves Tavaszi rizseshús Vegyesvágottal			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral		
		Energia: 841.91 Kcal / 3,519.18 KJ			Energia: 1,028.92 Kcal / 4,300.89 KJ			Energia: 700.84 Kcal / 2,929.51 KJ			Energia: 771.73 Kcal / 3,427.55 KJ			Energia: 905.66 Kcal / 3,785.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.86 g	31.11 g	8.16 g	67.55 g	40.52 g	9.70 g	33.91 g	27.58 g	6.48 g	32.31 g	20.50 g	5.18 g	37.80 g	41.95 g	11.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.01 g	0.02 g	5.69 g	96.65 g	0.28 g	3.98 g	78.05 g	8.04 g	3.74 g	120.83 g	27.97 g	1.03 g	94.42 g	19.99 g	7.30 g		
1,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Rántott sajt Kukoricás rizzsel Tartármártással			Barackos tea Császárszalonna Főtt tojással Főtt burgonyával Félbarna kenyérral Lilahagymával			Citromos tea Fasírt Majonézes burgonyasalátával Müzliszelet			Epres tea Carbonara spagetti					
		Energia: 1,504.47 Kcal / 6,288.68 KJ			Energia: 1,511.58 Kcal / 6,318.40 KJ			Energia: 1,145.28 Kcal / 4,787.27 KJ			Energia: 677.80 Kcal / 2,833.20 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		35.82 g	90.38 g	11.39 g	38.55 g	84.39 g	30.20 g	30.95 g	62.31 g	15.27 g	35.75 g	18.75 g	6.99 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
132.01 g	49.07 g	5.05 g	146.55 g	29.98 g	7.20 g	112.87 g	33.98 g	3.52 g	91.33 g	19.99 g	2.47 g					
3,7,10,(1),(12)			1,3			1,3,7,10,(5),(6),(8),(11),(12)			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!

Élelmézésvezető