


Heti étlap 2023.02.06 - 2023.02.10

 eatrend Ebéd		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
		A menü Középiszkolás 15-18 éves			Tárkonyos zöldségleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérrrel			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Csirkepaprikás Főtt tésztával			Májgaluska leves Sóska Főtt tojással Főtt burgonyával			Gyümölcsleves Tavaszi rizseshús Vegyesvágottal			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérrrel		
		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					
Ebéd		B menü Középiszkolás 15-18 éves			Tárkonyos zöldségleves Lasagne			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Párolt sertésszelet Sajtmártással Párolt rizzsel			Májgaluska leves Túrós tészta Pírtott szalonnával			Gyümölcsleves Rakott brokkoli rizzsel Alma			Tojásleves Reszelt máj Hagymás törtburgonyával		
		Energia: 786.25 Kcal / 3,286.53 Kj			Energia: 1,428.54 Kcal / 5,971.30 Kj			Energia: 660.45 Kcal / 2,760.68 Kj			Energia: 717.43 Kcal / 3,071.59 Kj			Energia: 569.40 Kcal / 2,380.09 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		37.39 g	34.93 g	11.78 g	54.28 g	75.11 g	24.78 g	29.43 g	21.70 g	9.43 g	32.01 g	30.14 g	11.64 g	29.81 g	20.92 g	3.64 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		81.67 g	0.02 g	5.81 g	129.99 g	0.22 g	8.57 g	87.63 g	10.04 g	1.23 g	81.78 g	25.97 g	3.83 g	63.84 g	0.01 g	8.11 g			
		1,3,7,9,(10)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,9					

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-puhatestűk | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető