


Heti étlap 2023.02.13 - 2023.02.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Vaníliás tej Kifli Sajtkrémés rúd			Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémés Félbarna kenyér Uborkával Müzsizslet			Barackos tea Házi sajtkrémés Félbarna kenyér Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Citromos tea Padlizsánkrémés Korpás kenyér Csirkemell sonkás Zsemle Margarinnal			Tej Sertés párizsis Korpás kenyér Vajkrémrel Uborkával		
		Energia: 751.66 Kcal / 3,141.94 KJ			Energia: 758.72 Kcal / 3,171.45 KJ			Energia: 704.91 Kcal / 2,946.52 KJ			Energia: 884.56 Kcal / 3,697.46 KJ			Energia: 621.36 Kcal / 2,597.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.01 g	8.94 g	9.46 g	15.93 g	19.09 g	9.13 g	21.09 g	26.52 g	12.93 g	25.34 g	22.59 g	10.16 g	22.54 g	27.79 g	12.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
146.23 g	19.98 g	4.53 g	128.20 g	55.47 g	2.45 g	95.07 g	36.22 g	3.85 g	144.19 g	29.98 g	3.40 g	69.53 g	4.40 g	2.66 g		
1,7		1,7,(5),(6),(8),(11),(12)				1,7		1,7,(10)			1,7					
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Csontleves Rakott karfiol			Brokkoli krémleves Pirított kenyérkockával Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizzsel			Paradicsom leves Sertés pörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával			Burgonyagaluska leves Lencsefőzelék Lenmagos Fasírttal Félbarna kenyérral			Frankfurti leves Burgonyás tészta Vegyesvágottal Alma		
		Energia: 664.63 Kcal / 2,778.15 KJ			Energia: 821.16 Kcal / 3,432.45 KJ			Energia: 1,083.40 Kcal / 4,528.61 KJ			Energia: 1,055.39 Kcal / 4,411.53 KJ			Energia: 832.33 Kcal / 3,479.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.65 g	35.77 g	11.62 g	36.03 g	29.92 g	5.77 g	42.29 g	34.16 g	6.05 g	46.70 g	49.27 g	13.54 g	25.82 g	20.70 g	4.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.27 g	0.04 g	6.38 g	101.09 g	4.09 g	5.18 g	149.96 g	47.95 g	7.84 g	105.12 g	5.99 g	3.26 g	133.41 g	0.05 g	5.35 g		
1,3,7,9		1,7,9,10,(12)				1,3,9,15,(12)			1,3,7,10,(12)			1,7,15,(3),(6),(9),(10),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Barackos tea Tökfőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral			Erdei gyümölcs tea Debreceni kolbász Mustárral Félbarna kenyérral			Málnás tea Milánói spagetti			Epres tea Budapest sertés ragu Párolt rizzsel					
		Energia: 875.86 Kcal / 3,661.09 KJ			Energia: 743.48 Kcal / 3,107.75 KJ			Energia: 842.32 Kcal / 3,520.90 KJ			Energia: 747.47 Kcal / 3,124.42 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		37.89 g	20.91 g	5.54 g	33.16 g	31.09 g	10.42 g	39.50 g	32.59 g	9.22 g	28.55 g	25.36 g	4.44 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
132.65 g	44.97 g	3.78 g	81.73 g	12.00 g	6.12 g	96.64 g	24.99 g	3.94 g	100.19 g	19.99 g	3.63 g					
1,7		1,10,(6),(12)				1,7,(3)			1							

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!