


Heti étlap 2023.02.20 - 2023.02.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Tej Mézes Margarinos Félbarna kenyér Margarinos Zsemle Sajt szelettel Uborkával			Erdei gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Citromos tea Majonézos tojáskrém Korpás kenyér Sajtkrém rúd			Karamellás tej Kalács Körözött Félbarna kenyér Kaliforniai Paprikával			Barackos tea Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal Kakaós csiga		
		Energia: 983.41 Kcal / 4,110.65 KJ			Energia: 607.55 Kcal / 2,539.56 KJ			Energia: 901.41 Kcal / 3,767.89 KJ			Energia: 1,110.62 Kcal / 4,642.39 KJ			Energia: 915.90 Kcal / 3,828.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.66 g	20.33 g	11.17 g	15.65 g	29.29 g	14.44 g	26.33 g	25.56 g	9.99 g	41.74 g	21.68 g	9.41 g	22.16 g	34.85 g	20.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
158.67 g	28.70 g	4.69 g	69.87 g	12.00 g	2.41 g	152.39 g	29.98 g	5.38 g	185.83 g	33.37 g	4.57 g	127.57 g	41.78 g	2.90 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7			1,7,(3)				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Kerti zöldség leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Meggyes Almaleves Bácskai rizseshús Vegyesvágottal			Sárgaborsóleves Grízes tészta Lekvárral Porcukorral			Karlábé leves Rántott halrúd Burgonyapürével Vitaminsalátával			Pírtott tésztaleves Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 767.93 Kcal / 3,209.95 KJ			Energia: 759.02 Kcal / 3,172.70 KJ			Energia: 820.22 Kcal / 3,428.52 KJ			Energia: 1,112.11 Kcal / 4,648.62 KJ			Energia: 1,063.73 Kcal / 4,446.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.08 g	34.95 g	8.63 g	32.73 g	20.06 g	5.02 g	22.45 g	12.81 g	1.72 g	37.20 g	58.26 g	10.51 g	39.42 g	51.57 g	13.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.32 g	15.01 g	4.50 g	114.88 g	15.98 g	1.93 g	152.81 g	34.96 g	2.37 g	107.02 g	8.04 g	6.55 g	108.89 g	0.02 g	9.28 g		
1,3,9			1,7,15,(10),(12)			1,9,(3),(12)			1,3,4,7,9			1,3,7,9				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Barackos tea Sonkás-sajtos rakott tészta			Cseresznyés tea Ördögpecsenye Tepsis burgonyával			Epres tea Hot-dog Ketchuppal Mustárral			Gyümölcsös tea Orosz húsos saláta Félbarna kenyérral					
		Energia: 987.09 Kcal / 4,126.04 KJ			Energia: 668.99 Kcal / 2,796.38 KJ			Energia: 661.75 Kcal / 2,766.12 KJ			Energia: 680.10 Kcal / 2,842.82 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		42.24 g	38.75 g	11.03 g	32.47 g	17.72 g	4.27 g	24.99 g	26.63 g	9.39 g	28.69 g	37.86 g	9.01 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
119.06 g	29.98 g	4.53 g	92.83 g	29.98 g	1.66 g	79.64 g	24.19 g	5.48 g	54.53 g	25.10 g	1.90 g					
1,3,7			(1)			1,7,10,(9),(12)			3,7,10,15,(1),(12)							

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!**

Élelmezésvezető