


Heti étlap 2023.02.20 - 2023.02.24

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	A menü Középiskolás 15-18 éves	Kerti zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérrrel	Meggyes Almaleves Bácskai rizseshús Vegyesvágottal	Sárgaborsóleves Grízes tészta Lekvárral Porcukorral	Karlábé leves Rántott halrúd Burgonyapürével Vitaminsalátával	Pirított tésztaleves Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrrel										
		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				
Ebéd	B menü Középiskolás 15-18 éves	Kerti zöldségleves Lecsós sertés ragu Bulgur körettel	Meggye leves almával Keménylebbencs	Sárgaborsóleves Túrós csusza Pirított szalonnával	Karlábé leves Óvári sertésszelet Párolt rizzsel	Pirított tésztaleves Milánói makaróni Reszelt sajttal										
		Energia: 772.38 Kcal / 3,228.55 Kj	Energia: 634,31 Kcal / 2,716.86 Kj	Energia: 1,662.25 Kcal / 6,948.21 Kj	Energia: 893.21 Kcal / 3,733.62 Kj	Energia: 952.09 Kcal / 3,979.74 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,22 g	39,39 g	8,87 g	28,05 g	17,33 g	4,44 g	49,19 g	120,67 g	47,13 g	44,57 g	37,69 g	10,90 g	45,38 g	37,47 g	10,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,36 g	0,99 g	4,27 g	93,36 g	12,02 g	2,46 g	92,94 g	0,05 g	7,93 g	93,62 g	0,05 g	6,66 g	107,04 g	5,02 g	9,12 g		
1,9			1,3,7			1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7,9,(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-csillagfürt | 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