


Heti étlap 2023.03.06 - 2023.03.10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Tej Kifli Turista felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Meggyes tea Snidlinges sajtkrém Korpás kenyér Fahéjas csiga			Almás-fahéjas tea Tonhalkrém Korpás kenyér Csirkemell sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Citromos tea Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel Sajtos pogácsa			Tejeskávé Korpás kifli Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal		
		Energia: 1,004.93 Kcal / 4,200.61 KJ			Energia: 786.15 Kcal / 3,286.11 KJ			Energia: 1,009.58 Kcal / 4,220.04 KJ			Energia: 1,246.66 Kcal / 5,211.04 KJ			Energia: 933.61 Kcal / 3,902.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.33 g	28.86 g	11.89 g	19.13 g	25.57 g	11.34 g	29.35 g	22.07 g	9.65 g	25.84 g	48.21 g	13.88 g	36.84 g	22.89 g	8.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
148.76 g	12.16 g	4.61 g	118.82 g	29.99 g	2.21 g	170.83 g	52.47 g	4.47 g	176.26 g	80.53 g	4.34 g	144.34 g	17.98 g	5.66 g		
1,3,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,4,7			1,7,(3),(6),(12)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Zöldborsóleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával			Tarhonya leves Zöldbabfőzelék Fasíttal Félbarna kenyérral			Lencsegulyás Félbarna kenyérral Dejős tészta Körte			Erőleves Rakott burgonya Céklasalátával			Paradicsom leves Csikós tokány Párolt rizszel		
		Energia: 712.32 Kcal / 2,977.50 KJ			Energia: 1,050.44 Kcal / 4,390.84 KJ			Energia: 1,154.77 Kcal / 4,826.94 KJ			Energia: 843.91 Kcal / 3,527.54 KJ			Energia: 1,050.99 Kcal / 4,393.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.21 g	22.35 g	4.55 g	39.28 g	50.99 g	13.44 g	46.23 g	27.39 g	4.44 g	28.83 g	39.06 g	12.68 g	36.10 g	36.39 g	8.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.42 g	1.07 g	4.48 g	106.76 g	0.00 g	4.92 g	179.24 g	20.98 g	2.50 g	91.74 g	7.99 g	10.56 g	143.42 g	39.96 g	7.74 g		
1,7,9,10,(3),(12)			1,3,7			1,7,8,10,(3),(5),(12)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,9				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Almás-fahéjas tea Káposztás tészta			Gyümölcslé Brassói aprópecsenye Uborkasalátával			Csipkebogyó tea Paprikás burgonya Félbarna kenyérral Vegyesvágottal			Epres tea Főtt bécsi rudacska Mustárral Félbarna kenyérral					
		Energia: 562.25 Kcal / 2,350.21 KJ			Energia: 633.48 Kcal / 2,647.95 KJ			Energia: 986.66 Kcal / 4,124.24 KJ			Energia: 720.99 Kcal / 3,013.74 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		11.78 g	3.31 g	0.30 g	31.21 g	18.21 g	4.03 g	33.00 g	29.65 g	8.03 g	28.60 g	27.15 g	9.19 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
118.97 g	53.07 g	1.07 g	83.76 g	9.59 g	3.73 g	144.68 g	24.98 g	7.88 g	89.60 g	19.99 g	5.97 g					
1,(3)						1,15,(6),(10),(12)			1,10,(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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |
- 1/1  
Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**