

## Heti étlap 2023.03.06 - 2023.03.10

 <b>eatrend</b>		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Zöldborsóleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával			Tarhonya leves Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Lencsegulyás Félbarna kenyérral Dejós tészta Körte			Erőleves Rakott burgonya Céklasalátával			Paradicsom leves Csikós tokány Párolt rizzsel		
<b>Ebéd</b>	<b>A menü Középiskolás 15-18 éves</b>	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.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		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>Ebéd</b>	<b>B menü Középiskolás 15-18 éves</b>	Zöldborsóleves Óvári sertésszelet Burgonyapürével			Tarhonya leves Hawaii csirkemell Párolt rizzsel			Lencsegulyás Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta Körte			Erőleves paradicsomos-csirkés bulgur			Paradicsomleves Páztortarhonya Vegyesvágottal		
		Energia: 790.25 Kcal / 3,303.25 KJ			Energia: 914.36 Kcal / 3,822.01 KJ			Energia: 1,226.86 Kcal / 5,128.27 KJ			Energia: 863.23 Kcal / 3,608.30 KJ			Energia: 931.37 Kcal / 3,893.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		46.17 g	37.55 g	10.76 g	43.35 g	28.56 g	6.20 g	52.76 g	41.24 g	15.13 g	36.64 g	44.73 g	9.11 g	40.15 g	21.42 g	5.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.93 g	0.07 g	8.65 g	118.59 g	10.60 g	4.90 g	159.48 g	0.00 g	3.25 g	82.25 g	0.00 g	8.90 g	142.92 g	39.96 g	6.83 g		
1,7,9			1,3			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,9			1,3,9,15,(10),(12)				

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.**  
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**