

## Heti étlap 2023.03.13 - 2023.03.17

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
<b>eatrend</b>  <b>Ebéd</b>	<b>A menü</b> <b>Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	Palócgulyás leves Félbarna kenyérrrel Grízes tészta Lekvárral Porcukorral	Vegyes gyümölcsleves Rántott sertés szelet Párolt rizzsel Vitaminsalátával	<b>Ünnep</b>	Burgonyakrém leves Pírtott kenyérkockával Sertéspaprikás Főtt tésztával	Csontleves Paradicsomos káposzta Fasírttal Félbarna kenyérrrel							
		Energia: 1,009.18 Kcal / 4,218.37 Kj		Energia: 1,334.04 Kcal / 5,576.29 Kj		Energia: 1,077.25 Kcal / 4,502.91 Kj		Energia: 917.94 Kcal / 3,836.99 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		30.73 g	20.88 g	4.17 g	38.87 g	59.46 g	9.90 g	42.31 g	41.84 g	8.68 g	35.83 g	40.19 g	10.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
173.20 g	34.92 g	3.75 g	162.62 g	33.96 g	5.42 g	130.92 g	0.05 g	2.73 g	101.96 g	14.03 g	8.64 g		
1,7,9,(3),(12)			1,3,7			1,7,9,(3)			1,3,9				
<b>Ebéd</b>	<b>B menü</b> <b>Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	Palócgulyás leves Félbarna kenyérrrel Túrós derelye Porcukorral	Gyümölcsleves Sajtós tejszínes csirkeragu Főtt tésztával		Burgonyakrémleves Pírtott kenyérkockával Brassói aprópecsenye Csemege uborkával	Csontleves Rakott zöldbab							
		Energia: 598.97 Kcal / 2,503.69 Kj		Energia: 774.14 Kcal / 3,235.91 Kj		Energia: 948.26 Kcal / 3,963.73 Kj		Energia: 659.92 Kcal / 2,758.47 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		21.26 g	15.27 g	3.58 g	40.81 g	17.50 g	4.15 g	39.82 g	26.58 g	6.40 g	27.77 g	32.50 g	9.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.16 g	11.50 g	5.21 g	116.67 g	25.97 g	2.98 g	134.45 g	0.24 g	7.47 g	63.02 g	0.04 g	6.31 g		
1,3,7,9			1,7,(3)			1,7,15,(12)			1,3,7,9				

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**