


Heti étlap 2023.03.27 - 2023.03.31

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres sajtkrémes Zsemle Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Barackos tea Magyaros vajkrémes Korpás zsemle Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Tej Kifli Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Félbarna kenyér Kenőmájással Jégcsapretekkel			Erdei gyümölcs tea Házi sajtkrémes Félbarna kenyér Jégcsapretekkel Sertés párizsi Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 1,113.50 Kcal / 4,654.43 KJ			Energia: 982.87 Kcal / 4,108.40 KJ			Energia: 766.37 Kcal / 3,203.43 KJ			Energia: 577.28 Kcal / 2,413.03 KJ			Energia: 614.55 Kcal / 2,568.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.76 g	33.82 g	15.80 g	28.28 g	28.41 g	12.14 g	33.24 g	15.89 g	6.37 g	17.78 g	12.12 g	4.05 g	23.98 g	23.40 g	11.75 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
169.90 g 48.07 g 5.69 g			152.61 g 29.98 g 4.36 g			122.07 g 7.99 g 4.47 g			98.63 g 36.22 g 2.87 g			76.71 g 18.24 g 4.36 g				
1,7			1,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Kolbászos Burgonyaleves Félbarna kenyérral Mákos tészta Alma			Gombaleves Borsos tokány Párolt rizszel			Magyaros csipetkeleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Fokhagymakrémeleves Pirított kenyérkockával Tavaszri rizseshús			Vajgaluska leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral		
		Energia: 980.77 Kcal / 4,099.62 KJ			Energia: 842.62 Kcal / 3,522.15 KJ			Energia: 922.74 Kcal / 3,857.05 KJ			Energia: 804.54 Kcal / 3,362.98 KJ			Energia: 912.48 Kcal / 3,814.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.87 g	25.62 g	5.88 g	31.56 g	42.02 g	10.64 g	38.46 g	43.96 g	12.49 g	33.50 g	34.71 g	7.52 g	30.25 g	36.03 g	9.36 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
156.11 g 19.99 g 4.30 g			84.29 g 0.02 g 5.06 g			92.01 g 0.02 g 9.45 g			86.34 g 0.00 g 1.88 g			115.12 g 15.01 g 5.53 g				
1,9,(3)			1,9			1,3,9			1,7			1,3,9,(7)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Citromos tea Mexikói húsos egytálétel			Cseresznyés tea Sonkás-tejfölös tészta			Meggyes tea Tarhonyás hús Csemege uborkával			Csipkebogyó tea Párizsi sertés szelet Petrezselymes burgonyával Vitaminsalátával					
		Energia: 770.66 Kcal / 3,221.36 KJ			Energia: 627.46 Kcal / 2,622.78 KJ			Energia: 653.35 Kcal / 2,731.00 KJ			Energia: 1,057.08 Kcal / 4,418.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.92 g	30.30 g	8.13 g	20.53 g	13.70 g	4.89 g	26.12 g	20.38 g	6.08 g	32.39 g	56.35 g	8.51 g	g	g	g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
89.52 g 29.98 g 2.42 g			104.76 g 30.68 g 1.92 g			90.97 g 3.30 g 4.59 g			103.76 g 32.97 g 4.81 g			g g g				
1			1,7			1,3,7,15,(12)			1,3			1,7				

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