


Heti étlap 2023.04.03 - 2023.04.07

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Barackos tea Soproni felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Baracklekváros Félbarna kenyér Margarinnal Sajtkrémés rúd			Citromos tea Kolbászkrém Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Tej Gabonagolyó Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 601.39 Kcal / 2,513.81 KJ			Energia: 862.11 Kcal / 3,603.62 KJ			Energia: 702.73 Kcal / 2,937.41 KJ			Energia: 730.54 Kcal / 3,053.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.50 g	17.57 g	6.38 g	28.15 g	9.87 g	9.02 g	11.93 g	30.61 g	9.08 g	28.61 g	15.19 g	6.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.87 g	29.98 g	4.20 g	175.71 g	43.67 g	5.90 g	93.92 g	35.91 g	2.03 g	119.36 g	0.00 g	4.73 g		
1,(7)			1,7,(12)			1,3,7			1,7,(3),(5)				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Tojásleves Tonhalas tészta Reszelt sajttal			Paradicsom leves Lenmagos húsgolyó Burgonyapürével			Sárgaborsóleves Burgonyás tészta Vegyesvágottal Alma			Daragaluska leves Rakott kardiól		
		Energia: 833.26 Kcal / 3,483.03 KJ			Energia: 970.17 Kcal / 4,055.31 KJ			Energia: 863.71 Kcal / 3,610.31 KJ			Energia: 970.17 Kcal / 4,055.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.46 g	38.14 g	12.38 g	29.89 g	40.73 g	10.81 g	26.77 g	18.51 g	2.30 g	29.89 g	40.73 g	10.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.90 g	4.51 g	4.30 g	119.05 g	39.96 g	7.47 g	145.40 g	0.05 g	5.14 g	119.05 g	39.96 g	7.47 g		
1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,9,15,(3),(10),(12)			1,3,7,9				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Császárszalonna Főtt tojással Héjában sült burgonyával Félbarna kenyérrel Lilahagymával			Cseresznyés tea Sertés paprikás Főtt tésztával								
		Energia: 1,592.64 Kcal / 6,657.24 KJ			Energia: 689.33 Kcal / 2,881.40 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		38.81 g	84.44 g	30.20 g	14.44 g	23.05 g	7.79 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
164.77 g	48.07 g	6.22 g	105.20 g	30.68 g	2.12 g								
1,3			1,7,(6)										

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-műlevegő	
			15-műanyag édesítőszer		

Jó étvágyat kívánunk!