


Heti étlap 2023.04.10 - 2023.04.14

		szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Citromos tea Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér Tavaszi felvágottas Zsemle Margarinnal			Almás-fahéjas tea Zsíros kenyér Turista felvágottas Zsemle Margarinnal			Barackos tea Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Sajt szelettel		
		Energia: 965.38 Kcal / 4,035.29 KJ			Energia: 768.36 Kcal / 3,211.74 KJ			Energia: 690.22 Kcal / 2,885.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.76 g	27.20 g	13.42 g	29.18 g	21.29 g	4.13 g	24.10 g	27.73 g	13.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
151.50 g	29.98 g	4.75 g	112.41 g	48.07 g	4.94 g	85.51 g	29.98 g	4.00 g		
1,7			1,3			1,7				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Félbarna kenyérral			Szárzabableves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Rántottleves Pirított kenyérkockával Zöldbabfőzelék Sertés pörkölttel		
		Energia: 676.66 Kcal / 2,828.44 KJ			Energia: 1,150.26 Kcal / 4,808.09 KJ			Energia: 552.11 Kcal / 2,307.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.31 g	25.11 g	4.75 g	35.64 g	14.95 g	3.85 g	30.29 g	28.95 g	6.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.22 g	2.04 g	5.30 g	216.32 g	71.44 g	5.43 g	41.99 g	0.05 g	3.41 g		
1,3,9			1,3,7,9			1,7,9				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Cseresznyés tea Sült debreceni Mustárral Félbarna kenyérral			Epres csipkebogyó tea Szezámós rántott sertés szelet Párolt rizzsel Csemege uborka					
		Energia: 852.25 Kcal / 3,562.41 KJ			Energia: 672.19 Kcal / 2,809.75 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		32.33 g	35.51 g	11.72 g	23.89 g	18.77 g	4.40 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
99.71 g	29.98 g	6.33 g	101.05 g	20.06 g	2.25 g					
1,10,(12)			1,3,11,15,(7),(10),(12)							

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Jó étvágyat kívánunk!

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-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-származékok | 15-mesterséges édesítőszer | |

.....

Élelmezésvezető