

Heti étlap 2023.04.24 - 2023.04.28

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Erdei gyümölcsstea Szendvics sonkás Zsemle Margarinnal Uborkával Sajtkrémés rúd			Kakaó Kifli Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Barackos tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Zala felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Paradicsommal Tejszelet			Tej Mogyorókrém Kifli Sajtos pogácsa			Citromos tea Tonhalmástomos Rozskenyér Meggyes táska		
		Energia: 752.76 Kcal / 3,146.54 KJ			Energia: 881.31 Kcal / 3,683.88 KJ			Energia: 1,073.98 Kcal / 4,489.24 KJ			Energia: 919.15 Kcal / 3,842.05 KJ			Energia: 932.76 Kcal / 3,898.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.95 g	12.23 g	10.55 g	33.98 g	22.20 g	8.82 g	30.83 g	34.06 g	16.22 g	23.54 g	42.91 g	9.67 g	32.13 g	21.51 g	8.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.41 g	16.40 g	4.98 g	135.92 g	19.23 g	5.37 g	160.03 g	35.91 g	5.02 g	108.61 g	19.20 g	2.73 g	151.82 g	29.98 g	5.74 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,3,5,6,7,8			1,4,7				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Zellerkrém leves Píritott kenyérkockával Zöldborsós sertésragu Párolt rizszel			Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Káposztás tészta Alma			Kertészleves Rántott sertés szelet Burgonyapürével			Vajgaluska leves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Magyaros karalábé leves Sonkás-sajtos rakott tészta		
		Energia: 834.68 Kcal / 3,488.96 KJ			Energia: 799.80 Kcal / 3,343.16 KJ			Energia: 1,134.34 Kcal / 4,741.54 KJ			Energia: 893.23 Kcal / 3,733.70 KJ			Energia: 893.76 Kcal / 3,735.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.50 g	34.91 g	7.13 g	28.63 g	18.45 g	3.86 g	40.89 g	58.89 g	10.26 g	41.61 g	34.81 g	9.20 g	40.01 g	36.61 g	10.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.15 g	0.03 g	5.09 g	128.19 g	5.01 g	4.61 g	108.10 g	0.02 g	6.22 g	102.21 g	0.02 g	5.74 g	103.82 g	0.05 g	6.47 g		
1,7,9			1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,9,(7)			1,3,7,9				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Citromos tea Sajtos-tejfölös tészta			Epres tea Párizsi sertés szelet Tepsis burgonyával			Epres tea Bécsi szelet Petrezselymes burgonyával Uborkasalátával			Meggyes tea Vadas sertés ragu Főtt tésztával					
		Energia: 705.32 Kcal / 2,948.24 KJ			Energia: 657.12 Kcal / 2,746.76 KJ			Energia: 653.48 Kcal / 2,731.55 KJ			Energia: 653.48 Kcal / 2,731.55 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		21.41 g	24.36 g	11.62 g	32.94 g	18.54 g	5.02 g	29.60 g	17.11 g	3.95 g	29.60 g	17.11 g	3.59 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
99.63 g	30.38 g	2.73 g	87.63 g	29.18 g	3.07 g	94.34 g	20.99 g	1.43 g	94.34 g	20.99 g	1.43 g					
1,7						1,7,10,(3),(12)			1,7,(9)							

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