

Heti étlap 2023.05.08 - 2023.05.12

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--------------------|------------------------------------|---|-------------|----------|--|-----------------------|----------|---|-----------------|----------|--|------------------|----------|---|---------|----------|
| Reggeli | Középiskolás 15-18 éves | Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes Félbarna kenyér Uborkával Sajtos pogácsa | | | Vaníliás tej Kifli Sajtkrémes rúd | | | Barackos tea Félbarna kenyér Kenőmájással Paprikával Vaníliás táska | | | Citromos tea Házi padlizsánkrémes Korpás kenyér Csirkemell sonkás Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel | | | Tej Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával Vaníliás táska | | |
| | | Energia: 1,035.59 Kcal / 4,328.77 KJ | | | Energia: 751.66 Kcal / 3,141.94 KJ | | | Energia: 1,308.17 Kcal / 5,468.15 KJ | | | Energia: 989.36 Kcal / 4,135.52 KJ | | | Energia: 1,286.94 Kcal / 5,379.41 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 18.60 g | 43.54 g | 15.19 g | 32.01 g | 8.94 g | 9.46 g | 41.12 g | 65.09 g | 24.18 g | 26.24 g | 33.09 g | 11.99 g | 48.84 g | 69.19 g | 27.03 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 139.41 g | 52.47 g | 4.00 g | 146.23 g | 19.98 g | 4.53 g | 137.80 g | 29.98 g | 5.61 g | 145.92 g | 36.22 g | 3.95 g | 116.09 g | 4.40 g | 6.53 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,7,(3),(6),(10),(12) | | | 1,3,7,10,(12) | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | | |
| Ebéd | Középiskolás 15-18 éves | Kukoricagaluska leves Mézes mustáros sertésragu Párolt rizzsel | | | Tárkonyos zöldségleves Tonhalas tészta Reszelt sajttal | | | Citromos almaleves Paprikás burgonya kolbásszal Félbarna kenyérral | | | Rántottleves Pírtott kenyérbarkával Lencsefőzelék Lenmagos húsgolyóval Félbarna kenyérral | | | Zselici húsos leves Burgonyás tészta Vitaminsalátával | | |
| | | Energia: 752.40 Kcal / 3,145.03 KJ | | | Energia: 793.31 Kcal / 3,316.04 KJ | | | Energia: 888.09 Kcal / 3,712.22 KJ | | | Energia: 1,116.91 Kcal / 4,668.68 KJ | | | Energia: 835.69 Kcal / 3,493.18 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 31.85 g | 30.05 g | 6.18 g | 37.25 g | 32.99 g | 11.55 g | 28.59 g | 31.62 g | 9.43 g | 43.81 g | 56.63 g | 13.24 g | 33.25 g | 17.02 g | 3.10 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 88.88 g | 4.06 g | 5.49 g | 86.10 g | 4.52 g | 4.36 g | 126.93 g | 22.98 g | 6.82 g | 106.95 g | 6.04 g | 4.12 g | 135.86 g | 8.01 g | 4.20 g | | |
| 3,7,9,10,(12) | | | 1,4,7,9,(3) | | | 1,7,(6) | | | 1,3,7,9,10,(12) | | | 1,7,9,(3) | | | | |
| Vacsora | Középiskolás 15-18 éves | Csipkebogyó tea Sült debreceni Mustárral Félbarna kenyérral | | | Epres tea Brassói aprópecsenye Tepsis burgonyával | | | Citromos tea Tavaszi rizottó sajttal | | | Citromos tea Sonkás-sajtos rakott tészta | | | | | |
| | | Energia: 846.81 Kcal / 3,539.67 KJ | | | Energia: 904.89 Kcal / 3,782.44 KJ | | | Energia: 690.88 Kcal / 2,887.88 KJ | | | Energia: 950.19 Kcal / 3,971.79 KJ | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | |
| | | 33.09 g | 35.68 g | 11.74 g | 42.12 g | 25.68 g | 10.02 g | 30.66 g | 19.63 g | 5.29 g | 37.76 g | 35.31 g | 9.81 g | | | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | |
| 97.22 g | 24.98 g | 6.34 g | 125.86 g | 22.99 g | 1.62 g | 97.23 g | 29.98 g | 3.14 g | 122.10 g | 29.98 g | 5.34 g | | | | | |
| 1,10,(12) | | | 1,3,7 | | | 7 | | | 1,3,7 | | | | | | | |

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