


Heti étlap 2023.05.15 - 2023.05.19

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Erdei gyümölcstea Póréhagymás sajtkrémes Félbarna kenyér Csirkemell sonkás Zsemle Margarinnal			Barackos tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér Paradicsommal Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Soproni felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel Tejszelet			Narancsos limonádé Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával Csokoládékrémes rúd			Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal Paprikás szalámis Zsemle		
		Energia: 904.37 Kcal / 3,780.27 KJ			Energia: 702.13 Kcal / 2,934.90 KJ			Energia: 657.82 Kcal / 2,749.69 KJ			Energia: 1,260.12 Kcal / 5,267.30 KJ			Energia: 936.47 Kcal / 3,914.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.25 g	28.61 g	13.97 g	19.51 g	26.60 g	11.33 g	17.63 g	22.46 g	8.88 g	41.13 g	70.50 g	26.82 g	33.70 g	18.81 g	7.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132.65 g	12.00 g	4.92 g	95.55 g	29.98 g	3.36 g	95.96 g	42.15 g	2.93 g	114.02 g	14.53 g	6.97 g	157.37 g	24.30 g	4.68 g		
1,7			1,4,7			1,3,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Almás meggyleves Bácskai rizshús Sárgarépa káposztasalátával			Kerti zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Sárgaborsóleves Grízes tészta Lekvárral Porcukorral			Tejfölös karalábéleves Hentes tokány Párolt rizszel			Pírtott tésztaleves Tejfölös Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 796.85 Kcal / 3,330.83 KJ			Energia: 885.75 Kcal / 3,702.44 KJ			Energia: 819.92 Kcal / 3,427.27 KJ			Energia: 840.03 Kcal / 3,511.33 KJ			Energia: 1,061.76 Kcal / 4,438.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.28 g	18.91 g	4.22 g	30.24 g	35.20 g	8.66 g	22.44 g	12.80 g	1.72 g	34.94 g	34.55 g	8.59 g	39.36 g	51.57 g	13.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.69 g	18.98 g	1.98 g	110.42 g	15.01 g	4.52 g	152.76 g	34.96 g	2.37 g	96.44 g	0.02 g	6.33 g	108.47 g	0.02 g	9.28 g		
1,7			1,3,9			1,9,(3),(12)			1,7,9,15,(12)			1,3,7,9				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Csipkebogyó tea Mexikói húsos egytálétel			Cseresznyés tea Sajtós tejfölös tészta			Epres tea Hot-dog Ketchuppal Mustárral			Cseresznyés tea Bolognai spagetti Reszelt sajttal					
		Energia: 750.58 Kcal / 3,137.42 KJ			Energia: 712.76 Kcal / 2,979.34 KJ			Energia: 661.75 Kcal / 2,766.12 KJ			Energia: 910.65 Kcal / 3,806.52 KJ					
		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	21.79 g	24.34 g	11.30 g	24.99 g	26.63 g	9.39 g	34.20 g	37.46 g	12.57 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
84.53 g	24.98 g	2.42 g	100.66 g	29.98 g	0.92 g	79.64 g	24.19 g	5.48 g	107.85 g	35.04 g	1.55 g					
1			1,7,(3)			1,7,10,(9),(12)			1,7,(3),(6),(12)							

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-csillagfürt | 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