


Heti étlap 2023.05.22 - 2023.05.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Mentás limonádé Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Csipkebogyó tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Kakaó Kifli Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Barackos tea Csicseriborsó krémes Félbarna kenyér Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Limonádé Csirkemell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Uborkával		
		Energia: 465.80 Kcal / 1,947.04 Kj			Energia: 600.56 Kcal / 2,510.34 Kj			Energia: 875.66 Kcal / 3,660.26 Kj			Energia: 960.96 Kcal / 4,016.81 Kj			Energia: 385.74 Kcal / 1,612.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.71 g	12.11 g	13.34 g	12.48 g	21.25 g	7.39 g	33.54 g	22.16 g	8.81 g	28.20 g	25.46 g	10.61 g	15.13 g	5.94 g	2.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.90 g	14.39 g	2.27 g	89.02 g	24.98 g	2.40 g	134.87 g	12.99 g	5.35 g	153.86 g	29.98 g	4.66 g	67.45 g	14.39 g	2.38 g		
1,(7)			1			1,7			1,7,10,(12)			1,(7)				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Paradicsom leves Borsos tokány Párolt rizszel			Szárzabbaleves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Csontleves Tökfőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral			Tojásleves Zabpelyhes vagdalt Burgonyapürével			Zöldborsóleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 1,026.23 Kcal / 4,289.64 Kj			Energia: 995.08 Kcal / 4,159.43 Kj			Energia: 804.95 Kcal / 3,364.69 Kj			Energia: 777.28 Kcal / 3,249.03 Kj			Energia: 926.28 Kcal / 3,871.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.80 g	38.62 g	10.22 g	29.76 g	14.35 g	3.85 g	31.62 g	37.66 g	11.31 g	29.78 g	45.99 g	12.80 g	40.54 g	42.68 g	13.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137.55 g	39.96 g	7.96 g	184.94 g	71.44 g	4.23 g	83.78 g	15.03 g	5.69 g	59.43 g	0.01 g	5.28 g	94.50 g	5.13 g	4.60 g		
1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Olaszos Rakott tészta			Csipkebogyó tea Rántott sertés szelet Burgonyapürével			Cseresznyés tea Stroganoff sertésragu Főtt tésztával			Málnás tea Pizzaszelet					
		Energia: 952.92 Kcal / 3,983.21 Kj			Energia: 1,030.65 Kcal / 4,308.12 Kj			Energia: 767.97 Kcal / 3,210.11 Kj			Energia: 703.17 Kcal / 2,939.25 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		33.91 g	31.23 g	10.52 g	33.80 g	55.29 g	9.90 g	28.40 g	26.17 g	8.34 g	25.60 g	20.26 g	6.08 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
131.25 g	49.19 g	3.23 g	97.36 g	24.98 g	3.97 g	103.65 g	29.98 g	2.41 g	103.87 g	20.19 g	2.19 g					
1,7,(3),(9)			1,3,7			1,7,10,15,(3),(12)			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-csillagfürt 16-édesgyökér
 2-rák 5-földimogyoró 8-diófélék 11-szezám 14-puhatestűek
 3-tojás 6-szója 9-zeller 12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmézsvezető