

Heti étlap 2023.06.05 - 2023.06.09

|               |                            | hétfő   |          |   | kedd  |          |  | szerda   |                 |  | csütörtök  |          |  | péntek   |          |   |         |          |
|---------------|----------------------------|---|----------|---|---|----------|--|--|-----------------|--|--|----------|--|--|----------|---|---------|----------|
| eatrend       | Reggeli                    | Középiskolás<br>15-18 éves  |          | Limonádé<br>Soproni felvágottas<br>Zsemle<br>Margarinnal<br>Félbarna kenyér<br>Sajt szelettel<br>Paprikával |   |          | Barackos tea<br>Mézes<br>Félbarna kenyér<br>Margarinnal<br>Sertés párizsis<br>Zsemle<br>Margarinnal<br>Paradicsommal |  |                 | Vaníliás tej<br>Kifli<br>Turista felvágottas<br>Félbarna kenyér<br>Margarinnal<br>Paprikával |  |          | Meggyes tea<br>Majonézes tojáskrém<br>Rozsos kenyérral<br>Vaníliás párna |  |          | Mentás limonádé<br>Snidlinges sajtkrém<br>Rozskenyér<br>Uborkával<br>Zsemle<br>Kenőmájással |         |          |
|               |                            |   |          | Energia: 943.14 Kcal / 3,942.33 KJ  |   |          | Energia: 929.10 Kcal / 3,883.64 KJ   |  |                 | Energia: 890.57 Kcal / 3,722.58 KJ   |  |          | Energia: 719.56 Kcal / 3,007.76 KJ                                       |  |          | Energia: 902.22 Kcal / 3,771.28 KJ  |         |          |
|               |                            |   |          | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv        | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|               |                            |   |          | 37.53 g   | 29.01 g   | 13.41 g  | 27.40 g  | 12.41 g  | 4.41 g          | 34.23 g  | 19.69 g  | 7.67 g   | 29.09 g  | 23.46 g  | 4.57 g   | 28.93 g   | 29.64 g | 23.31 g  |
|               |                            |   |          | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor  | Só              | Szénhidrát   | Cukor  | Só       | Szénhidrát   | Cukor  | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 131.83 g      | 9.99 g                     | 6.02 g  | 176.11 g | 62.27 g   | 4.36 g  | 143.45 g | 19.98 g  | 4.93 g   | 96.48 g         | 19.99 g  | 4.81 g   | 128.83 g | 14.39 g  | 3.93 g   |          |   |         |          |
| 1,7           |                            |   | 1,(7)    |   |   | 1,7      |  |  | 1,3             |  |  | 1,7      |  |  |          |   |         |          |
| Ebéd          | Középiskolás<br>15-18 éves | Alföldi gulyásleves<br>Félbarna kenyérral<br>Grízes tészta<br>Lekvárral<br>Porcukorral    |          |   | Póréhagyma krémleves<br>Pirított kenyérkockával<br>Temesvári sertésragu<br>Párolt rizzsel |          |  | Kukoricagaluska leves<br>Zöldborsó főzelék<br>Fasírttal<br>Félbarna kenyérral    |                 |  | Magyaros Karfiolleves<br>Sertéspaprikás<br>Főtt tésztával<br>Görögdinnye |          |  | Csontleves<br>Paradicsomos húsgombóc<br>Félbarna kenyérral |          |   |         |          |
|               |                            | Energia: 1,034.84 Kcal / 4,325.63 KJ  |          |   | Energia: 891.40 Kcal / 3,726.05 KJ  |          |  | Energia: 1,089.45 Kcal / 4,553.90 KJ   |                 |  | Energia: 781.77 Kcal / 3,267.80 KJ                                       |          |  | Energia: 900.95 Kcal / 3,765.97 KJ                         |          |   |         |          |
|               |                            | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír            | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv  |         |          |
|               |                            | 32.83 g   | 16.70 g  | 2.55 g  | 30.26 g   | 41.85 g  | 11.66 g  | 44.95 g  | 46.03 g         | 11.48 g  | 36.76 g  | 32.79 g  | 6.62 g   | 31.55 g  | 33.67 g  | 8.43 g  |         |          |
|               |                            | Szénhidrát  | Cukor    | Só  | Szénhidrát  | Cukor    | Só   | Szénhidrát   | Cukor           | Só   | Szénhidrát   | Cukor    | Só   | Szénhidrát   | Cukor    | Só  |         |          |
| 186.62 g      | 34.91 g                    | 2.54 g  | 97.31 g  | 0.01 g  | 5.63 g  | 124.13 g | 19.99 g  | 6.27 g   | 84.02 g         | 0.01 g   | 1.61 g   | 116.42 g | 15.03 g  | 6.56 g   |          |   |         |          |
| 1,3,(12)      |                            |   | 1,7,9    |   |   | 1,3,7,9  |  |  | 1,7,9,(3)       |  |  | 1,3,9    |  |  |          |   |         |          |
| Vacsora       | Középiskolás<br>15-18 éves | Almás-fahéjas tea<br>Főtt Bécsi rudacska<br>Ketchuppal<br>Mustárral<br>Félbarna kenyérral |          |   | Limonádé<br>Carborana spagetti  |          |  | Csipkebogyó tea<br>Brassói aprópecsenye<br>Tepsis burgonyával<br>Uborkasalátával |                 |  | Limonádé<br>Rántott sajt<br>Kukoricás rizzsel<br>Tartármártással         |          |  |  |          |   |         |          |
|               |                            | Energia: 875.53 Kcal / 3,659.72 KJ  |          |   | Energia: 564.12 Kcal / 2,358.02 KJ  |          |  | Energia: 925.73 Kcal / 3,869.55 KJ   |                 |  | Energia: 1,345.01 Kcal / 5,622.14 KJ                                     |          |  |  |          |   |         |          |
|               |                            | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír            | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   |  |          |   |         |          |
|               |                            | 29.62 g   | 27.34 g  | 9.19 g  | 29.08 g   | 13.46 g  | 6.51 g   | 42.25 g  | 25.70 g         | 10.02 g  | 35.35 g  | 90.34 g  | 11.39 g  |  |          |   |         |          |
|               |                            | Szénhidrát  | Cukor    | Só  | Szénhidrát  | Cukor    | Só   | Szénhidrát   | Cukor           | Só   | Szénhidrát   | Cukor    | Só   |  |          |   |         |          |
| 125.01 g      | 52.27 g                    | 6.62 g  | 80.58 g  | 12.61 g   | 4.54 g  | 130.86 g | 27.98 g  | 1.62 g   | 94.17 g         | 10.99 g  | 5.05 g   |          |  |  |          |   |         |          |
| 1,10,(9),(12) |                            |   | 1,7,(9)  |   |   | 1,3,7    |  |  | 3,7,10,(1),(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-csillagfűt              | 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!

Élelmezésvezető