


Heti étlap 2023.06.12 - 2023.06.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Limonádé Korpás zsemle Kockasajttal Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Paprikával			Meggyes tea Padlizsánkrém Korpás kenyér Paprikás szalámi Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Erdei gyümölcs tea Tonhalkrém Félbarna kenyér Paradicsommal			Narancsos limonádé Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Kakaó Kifli Olasz felvágott Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával		
		Energia: 910.61 Kcal / 3,806.35 KJ			Energia: 941.30 Kcal / 3,934.63 KJ			Energia: 970.70 Kcal / 4,057.53 KJ			Energia: 428.59 Kcal / 1,791.51 KJ			Energia: 880.36 Kcal / 3,679.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.98 g	30.10 g	13.69 g	25.05 g	31.20 g	12.75 g	26.36 g	37.24 g	10.50 g	13.11 g	12.06 g	4.85 g	33.94 g	22.20 g	9.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132.44 g	9.99 g	3.57 g	139.24 g	19.99 g	4.73 g	131.58 g	12.00 g	4.91 g	66.62 g	14.53 g	2.44 g	135.55 g	17.39 g	5.36 g		
1,7			1,7,(10)			1,3,4,7,10			1,(7)			1,7				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Fejtett bableves Félbarna kenyérral Mákos tészta Porcukorral Alma			Karábéléves Tarhonyás hús Káposztasalátával			Daragaluska leves Csikós tokány Főtt tésztával			Citromos almaleves Rántott sertés szelet Párolt rizzzel Vitaminalátával			Tavaszi zöldségleves Fasírt Tört burgonyával Csemege uborkával		
		Energia: 1,007.37 Kcal / 4,210.81 KJ			Energia: 815.47 Kcal / 3,408.66 KJ			Energia: 895.29 Kcal / 3,742.31 KJ			Energia: 1,318.74 Kcal / 5,512.33 KJ			Energia: 764.20 Kcal / 3,194.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.90 g	22.41 g	3.83 g	42.64 g	25.06 g	6.58 g	35.01 g	40.93 g	11.02 g	39.34 g	59.95 g	10.12 g	30.83 g	34.34 g	9.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
170.66 g	29.98 g	3.60 g	104.37 g	6.04 g	3.23 g	95.78 g	0.03 g	3.45 g	160.26 g	30.97 g	5.91 g	81.46 g	0.01 g	4.96 g		
1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,9				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Limonádé Tejszínes sertés ragu Párolt rizzzel			Almás-fahéjas tea Sült csirkecomb Burgonyapürével Uborkasalátával			Limonádé Lekváros derelye Porcukorral			Cseresznyés tea Bolognai spagetti Reszelt sajttal					
		Energia: 682.01 Kcal / 2,850.80 KJ			Energia: 857.13 Kcal / 3,582.80 KJ			Energia: 265.23 Kcal / 1,108.66 KJ			Energia: 910.65 Kcal / 3,806.52 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		29.14 g	25.56 g	6.45 g	58.61 g	22.84 g	5.78 g	3.32 g	0.51 g	0.01 g	34.20 g	37.46 g	12.57 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
82.59 g	9.99 g	2.22 g	101.13 g	54.29 g	5.71 g	56.36 g	35.17 g	7.39 g	107.85 g	35.04 g	1.55 g					
7			7,(10)			1,3,7			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-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!