


Heti étlap 2023.06.12 - 2023.06.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Ebéd	A menü Középiskolás 15-18 éves	Fejtett bableves Félbarna kenyérrrel Mákos tészta Porcukorral Alma			Karálabé leves Tarhonyáshús Káposztasalátával			Daragaluska leves Csikós tokány Főtt tésztával			Citromos almaleves Rántott sertés szelet Párolt rizsszel Vitaminsalátával			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.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		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				
Ebéd	B menü Középiskolás 15-18 éves	Fejtett bableves Félbarna kenyérrrel Tejberizs Kakaó szórattal Alma			Karálabé leves Sertéssült Fokhagymamártással Párolt rizsszel			Daragaluska leves Finomfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrrel			Citromos almaleves Rántott halrúd Burgonyapürével			Tavaszi zöldségleves Szárzabafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel		
		Energia: 964.59 Kcal / 4,031.99 Kj			Energia: 970.24 Kcal / 4,055.60 Kj			Energia: 968.68 Kcal / 4,049.08 Kj			Energia: 628.96 Kcal / 2,629.05 Kj			Energia: 785.45 Kcal / 3,283.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		27.78 g	14.73 g	4.03 g	38.34 g	43.37 g	10.22 g	40.84 g	39.58 g	10.73 g	42.68 g	15.63 g	5.24 g	39.00 g	41.66 g	11.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
178.44 g	47.97 g	4.15 g	106.53 g	0.26 g	4.73 g	110.51 g	4.03 g	5.73 g	84.72 g	49.38 g	3.39 g	64.94 g	1.01 g	4.83 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9			1,3,4,7			1,7,9				

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-puhatestűk | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető