


Heti étlap 2022.09.05 - 2022.09.09

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Tej Margarinos Kalács Toast felvágottas Zsemle Paradicsommal			Meggyes tea Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal Snidlinges vajkrémes Félbarna kenyér Uborkával			Limonádé Tonhalkrémes Félbarna kenyér Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Puncsos tej Korpás kifli Májusi csemegés Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Erdei gyümölcs tea Mogyorókrémes Zsemle Sajtkrémes rúd		
		Energia: 984.33 Kcal / 4,114.50 KJ			Energia: 973.40 Kcal / 4,068.81 KJ			Energia: 955.86 Kcal / 3,995.49 KJ			Energia: 920.86 Kcal / 3,849.19 KJ			Energia: 865.02 Kcal / 3,615.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.49 g	23.99 g	10.29 g	27.08 g	33.21 g	13.56 g	29.12 g	33.21 g	13.83 g	37.55 g	17.13 g	6.59 g	28.11 g	17.75 g	7.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
149.84 g	8.39 g	3.18 g	140.67 g	19.99 g	5.63 g	134.08 g	16.23 g	4.93 g	153.40 g	20.03 g	4.45 g	158.37 g	31.20 g	4.40 g		
1,3,7			1,7			1,4,7			1,7			1,5,6,7,8				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Bableves Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta Alma			Csontleves Főtt sertésszelet Meggymártással Pírtott darával			Tarhonya leves Rakott kelkáposzta bulgurral			Daragaluska leves Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral		
		Energia: 1,095.16 Kcal / 4,577.77 KJ			Energia: 1,041.71 Kcal / 4,354.35 KJ			Energia: 761.76 Kcal / 3,184.16 KJ			Energia: 739.70 Kcal / 3,091.95 KJ			Energia: 865.51 Kcal / 3,617.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.01 g	35.84 g	13.78 g	39.40 g	27.58 g	6.16 g	32.44 g	39.41 g	11.44 g	35.37 g	19.24 g	4.27 g	37.80 g	41.95 g	11.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
150.19 g	0.01 g	4.50 g	156.81 g	15.03 g	6.59 g	70.36 g	0.00 g	4.19 g	102.16 g	8.02 g	3.34 g	84.43 g	10.00 g	7.30 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,9,15,(12)			1,3,7,9				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Citromos tea Debreceni kolbász Mustárral Félbarna kenyérral			Almás-fahéjas tea Zöldborsós sertésszelet Párolt rizszel			Csipkebogyó tea Carbonara spagetti			Mézes tea Rántott sajttal Burgonyapürével Tartármártással					
		Energia: 792.07 Kcal / 3,310.85 KJ			Energia: 731.42 Kcal / 3,057.34 KJ			Energia: 1,163.88 Kcal / 4,865.02 KJ			Energia: 1,520.71 Kcal / 6,356.57 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.04 g	31.29 g	10.44 g	32.29 g	22.20 g	4.53 g	26.40 g	75.79 g	28.82 g	40.04 g	107.18 g	28.86 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.52 g	19.99 g	6.13 g	99.79 g	20.20 g	2.20 g	92.54 g	19.99 g	4.49 g	96.28 g	17.05 g	5.16 g	g	g	g		
1,10,(6),(12)			(1),(10)			1,7,(3),(6)			1,3,7,10,(12)			1,5,6,7,8				

Az étlanváltoztatás 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-csillagfűrt | 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!