


Heti étlap 2022.09.19 - 2022.09.23

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Erdei gyümölcsstea Natúr sajtkrémes Zsemle Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal Paprikával			Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal Szerendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Citromos tea Majonézes tojáskrémes Korpás kenyér Tepertős pogácsa Müzsizslet			Karamellás tej Kalács Körözöttes Kalifornia paprikával Teljes kiőrlésű kenyérral			Limonádé Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal Tonhalkrémes Korpás kifli Uborkával		
		Energia: 615.39 Kcal / 2,572.33 KJ			Energia: 846.40 Kcal / 3,537.95 KJ			Energia: 1,227.92 Kcal / 5,132.71 KJ			Energia: 1,084.08 Kcal / 4,531.45 KJ			Energia: 855.56 Kcal / 3,576.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.13 g	29.41 g	14.44 g	37.46 g	30.98 g	8.43 g	20.86 g	66.34 g	15.81 g	41.09 g	21.94 g	9.50 g	28.32 g	27.81 g	19.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.07 g	12.00 g	2.41 g	103.83 g	24.30 g	5.26 g	135.30 g	22.99 g	4.15 g	179.29 g	33.37 g	3.33 g	121.89 g	9.99 g	3.32 g		
1,7			1,3,7			1,3,10,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,3,7			1,4,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Kerti zöldségleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal			Gyümölcsleves Paprikás burgonya Csemege uborkával			Sárgaborsóleves Lekváros derelye Porcukor szóráttal			Brokkoli krémleves Pírtott kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel			Daragaluska leves Zöldbabfőzelék Lenmagvas vagdalttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 819.37 Kcal / 3,424.97 KJ			Energia: 662.59 Kcal / 2,769.63 KJ			Energia: 885.86 Kcal / 3,702.89 KJ			Energia: 1,015.75 Kcal / 4,245.84 KJ			Energia: 802.55 Kcal / 3,354.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.05 g	35.86 g	11.89 g	20.05 g	20.33 g	7.67 g	28.36 g	10.56 g	1.13 g	31.58 g	53.83 g	13.75 g	42.19 g	25.33 g	4.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.90 g	4.52 g	3.40 g	101.82 g	25.97 g	6.94 g	165.15 g	18.03 g	11.50 g	100.03 g	0.04 g	5.66 g	100.49 g	0.03 g	5.79 g		
1,4,7,9,(3)			1,7,15,(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Almás-fahéjas tea Szárzababfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Epres tea Dubarry sertésszelet Párolt rizszel			Erdei gyümölcsstea Sonkás -sajtos pizsaszelet			Epres csipkebogyó tea Sült virsli Mustárral Félbarna kenyérral Müzsizslet					
		Energia: 669.05 Kcal / 2,796.63 KJ			Energia: 854.37 Kcal / 3,571.27 KJ			Energia: 617.97 Kcal / 2,583.11 KJ			Energia: 858.19 Kcal / 3,587.23 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
		21.44 g	21.61 g	9.23 g	35.47 g	31.12 g	7.11 g	30.53 g	19.61 g	5.29 g	31.95 g	30.99 g	10.50 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.49 g	20.39 g	2.71 g	106.96 g	19.99 g	3.90 g	79.25 g	12.00 g	3.14 g	111.75 g	25.19 g	6.65 g	g	g	g		
1,7			1,7			7			12)			1,4,7				

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |
- 4/1  
Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2022.09.07 15:12:51 | QB - Élelem