


Heti étlap 2022.10.03 - 2022.10.07

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Barackos tea Vajkrémes Zsemle Turista felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával	Csipkebogyó tea Póréhagymás sajtkrémes Félbarna kenyér Fahéjas csiga	Citromos tea Mézes Korpás kenyér Margarinnal Zala felvágottas Zsemle	Vaníliás tej Kifli Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal Paprikával	Házi gyümölcsjoghurt Korpás kifli Snidlinges vajkrémes Félbarna kenyér Uborkával
		Energia: 972.44 Kcal / 4,064.80 KJ	Energia: 839.13 Kcal / 3,507.56 KJ	Energia: 827.18 Kcal / 3,457.61 KJ	Energia: 838.13 Kcal / 3,503.38 KJ	Energia: 935.13 Kcal / 3,908.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28.77 g 32.05 g 13.42 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23.05 g 26.06 g 11.34 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22.99 g 11.83 g 4.39 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29.83 g 18.30 g 7.52 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 30.91 g 24.95 g 11.21 g
		Szénhidrát Cukor Só 141.36 g 19.99 g 4.82 g	Szénhidrát Cukor Só 126.99 g 29.99 g 3.21 g	Szénhidrát Cukor Só 156.48 g 44.29 g 3.35 g	Szénhidrát Cukor Só 137.93 g 19.98 g 3.09 g	Szénhidrát Cukor Só 145.27 g 19.98 g 4.14 g
		1,7	1,7	1,(7)	1,7	1,7
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Kertészleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral	Tojásleves Burgonyafőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral	Csontleves Csikós tokány Párolt rizszel	Sárgaborsóleves Rakott burgonya Csemege uborkával	Tárkonyos sertésragu leves Káposztás tészta
		Energia: 862.31 Kcal / 3,604.46 KJ	Energia: 845.10 Kcal / 3,532.52 KJ	Energia: 927.87 Kcal / 3,878.50 KJ	Energia: 827.18 Kcal / 3,457.61 KJ	Energia: 640.08 Kcal / 2,675.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 41.98 g 33.84 g 8.49 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 39.33 g 33.26 g 5.59 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28.82 g 49.10 g 12.84 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33.00 g 34.84 g 12.63 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25.84 g 13.32 g 2.96 g
		Szénhidrát Cukor Só 96.35 g 0.02 g 4.43 g	Szénhidrát Cukor Só 95.79 g 0.01 g 5.43 g	Szénhidrát Cukor Só 91.59 g 0.04 g 7.08 g	Szénhidrát Cukor Só 93.33 g 0.05 g 8.74 g	Szénhidrát Cukor Só 104.53 g 15.02 g 2.78 g
		1,9	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9,15,(12)	1,7,9,(3)
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Citromos tea Császárszalonna Főtt tojással Héjában sült burgonya Félbarna kenyérral Lilahagymával Alma	Cseresznyés tea Túrós tészta	Epres tea Magyaros sertésszelet Tepsis burgonyával Uborkasalátával	Cseresznyés tea Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral	
		Energia: 1,522.84 Kcal / 6,365.47 KJ	Energia: 616.95 Kcal / 2,578.85 KJ	Energia: 589.46 Kcal / 2,463.94 KJ	Energia: 703.17 Kcal / 2,939.25 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 39.02 g 84.97 g 30.20 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 31.00 g 27.99 g 8.77 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 30.30 g 10.64 g 3.16 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25.60 g 20.26 g 6.08 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 147.06 g 19.99 g 6.24 g	Szénhidrát Cukor Só 59.60 g 20.11 g 4.38 g	Szénhidrát Cukor Só 91.15 g 25.98 g 2.45 g	Szénhidrát Cukor Só 103.87 g 20.19 g 2.19 g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,3	7,(1),(10)		1,3,7	1,7

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-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető