

Heti étlap 2022.10.17 - 2022.10.21

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Erdei gyümölcsstea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Paprikával Sertés zsíros Félbarna kenyér Lilahagymával			Puncsos tej Molnárka Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Meggyes tea Hot-dog Ketchuppall			Csipkebogyó tea Pritaminos sajtkrémes Rozskenyér Csirkemell sonkás Zsemle Margarinnal Uborkával			Tej Kenőmájasos Félbarna kenyér Paprikával Csirkemell sonkás Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 715.95 Kcal / 2,992.67 KJ			Energia: 1,348.70 Kcal / 5,637.57 KJ			Energia: 610.99 Kcal / 2,553.94 KJ			Energia: 862.66 Kcal / 3,605.92 KJ			Energia: 975.08 Kcal / 4,075.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	37.33 g	15.12 g	51.23 g	53.81 g	21.65 g	23.28 g	24.71 g	9.39 g	30.62 g	19.63 g	18.34 g	43.57 g	23.45 g	9.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.09 g	12.00 g	2.42 g	163.65 g	24.83 g	9.25 g	73.04 g	24.19 g	4.91 g	140.14 g	19.99 g	3.75 g	146.67 g	0.00 g	6.43 g		
1,7			1,3,7			1,7,(9)			1,7			1,7,10,(12)				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Zselici húsos leves Dejős tészta			Tarhonya leves Zöldbabfőzelék Lenmagos Fasírttal Félbarna kenyérral			Lencsegulyás Tejbegríz Kakaó szóráttal Alma			Csontleves Rántott sertésszelet Párolt rizszel Vegyesvágottal			Zellerleves Paprikás burgonya kolbásszal Félbarna kenyérral		
		Energia: 670.63 Kcal / 2,803.23 KJ			Energia: 1,061.76 Kcal / 4,438.16 KJ			Energia: 995.28 Kcal / 4,160.27 KJ			Energia: 1,183.97 Kcal / 4,948.99 KJ			Energia: 838.24 Kcal / 3,503.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.17 g	15.82 g	2.45 g	40.01 g	51.92 g	13.57 g	38.62 g	22.09 g	6.75 g	39.04 g	58.44 g	8.82 g	27.76 g	38.61 g	9.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.47 g	21.00 g	1.20 g	106.79 g	0.00 g	4.92 g	158.74 g	71.43 g	2.01 g	123.84 g	6.03 g	7.97 g	93.67 g	0.05 g	7.90 g		
1,7,8,9,(3),(5)			1,3,7			1,7,10,(12)			1,3,9			1,3,9,(6)				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Fűszeres sertés tarja Tepsis burgonyával			Barackos tea Sonkás kenyérlángos			Cseresznyés tea Óvári sertésszelet Párolt rizszel			Epres tea Tököfőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral					
		Energia: 911.34 Kcal / 3,809.40 KJ			Energia: 586.54 Kcal / 2,451.74 KJ			Energia: 852.84 Kcal / 3,564.87 KJ			Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 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
		22.29 g	54.09 g	18.41 g	20.40 g	13.68 g	4.89 g	40.41 g	33.49 g	8.83 g	29.16 g	13.43 g	6.51 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.66 g	20.11 g	1.44 g	94.77 g	20.69 g	1.92 g	96.31 g	19.99 g	5.71 g	90.21 g	22.61 g	4.54 g	g	g	g		
(1),(10)			1,7			1,7			1,7,(9)			1,7,10,(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!

.....
Élelmezésvezető