


Heti étlap 2022.10.24 - 2022.10.28

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Tej Vajkrém Rozskenyér Paprikával Tepertős pogácsa			Erdei gyümölcs tea Padlizsánkrém Korpás zsemle			Almás-fahéjas tea Majonéz tojáskrém Korpás kenyér			Meggyes tea Magyorkrém Félbarna kenyér Zala felvágott Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Tejeskávé Kifli Májusi csemegével Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával		
		Energia: 1,192.32 Kcal / 4,983.90 KJ			Energia: 474.72 Kcal / 1,984.33 KJ			Energia: 537.43 Kcal / 2,246.46 KJ			Energia: 727.94 Kcal / 3,042.79 KJ			Energia: 845.16 Kcal / 3,532.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.22 g	65.25 g	30.63 g	10.53 g	16.73 g	7.99 g	10.49 g	21.37 g	2.89 g	20.39 g	24.05 g	4.41 g	32.70 g	15.40 g	6.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.63 g	0.00 g	4.34 g	69.81 g	12.00 g	1.03 g	75.05 g	19.99 g	1.52 g	107.07 g	45.43 g	3.34 g	143.33 g	17.98 g	4.08 g		
1,7,(3)			1,7,(10)			1,3,10,(7),(12)			1,5,6,7,8			1,7				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Babgulyás Félbarna kenyérral Lekváros dereyle Porcukorral			Tojásleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Brokkoli krémleves Levesgyönggyel Tarhonyahús Céklasalátával			Erőleves Rakott kelkáposzta bulgurral			Karalábé leves Tököfzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral		
		Energia: 1,174.65 Kcal / 4,910.04 KJ			Energia: 838.65 Kcal / 3,505.56 KJ			Energia: 887.45 Kcal / 3,709.54 KJ			Energia: 721.66 Kcal / 3,016.54 KJ			Energia: 849.66 Kcal / 3,551.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.01 g	16.02 g	2.44 g	32.04 g	30.00 g	6.27 g	43.78 g	29.14 g	6.80 g	29.35 g	41.46 g	10.77 g	32.91 g	40.07 g	13.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
209.90 g	27.98 g	12.78 g	108.70 g	15.00 g	5.44 g	110.97 g	8.29 g	3.84 g	56.89 g	0.00 g	8.47 g	88.89 g	15.04 g	3.77 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Sült debreceni Mustárral Félbarna kenyérral			Málnás tea Reszelt máj Párolt rizszel Csemege uborka			Barackos tea Stroganoff sertésragu Főtt tésztával			Narancsos tea Grízes tészta Lekvárral Porcukor szórattal					
		Energia: 792.07 Kcal / 3,310.85 KJ			Energia: 763.97 Kcal / 3,193.39 KJ			Energia: 654.48 Kcal / 2,735.73 KJ			Energia: 578.98 Kcal / 2,420.14 KJ					
		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	7.69 g	36.57 g	9.74 g	35.21 g	15.07 g	4.41 g	21.72 g	14.98 g	5.63 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
92.52 g	19.99 g	6.13 g	99.96 g	56.31 g	1.34 g	93.60 g	19.99 g	2.47 g	87.32 g	31.39 g	3.71 g					
1,10,(6),(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,7,15,(3),(12)			1,3,7,10,11,(6),(8),(9),(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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!