


Heti étlap 2022.10.31 - 2022.11.04

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | |
|--|------------------------------------|------------------------------------|----------|---|---|--|---------|------------------------------------|---------|--------|
|  Reggeli | Középiskolás 15-18 éves | MUNKASZÜNETI NAP | | Barackos tea Sajtkrém Félbarna kenyér Paprikával Kakaós csiga | Csipkebogyó tea Tonhalkrém Félbarna kenyér Szendvics sonkás Zsemle Margarinnal | Kakaó Korpás kifli Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával Alma | | | | |
| | | Energia: 934.19 Kcal / 3,904.91 KJ | | | Energia: 987.69 Kcal / 4,128.54 KJ | | | Energia: 920.55 Kcal / 3,847.90 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 20.91 g | 40.27 g | 17.22 g | 28.76 g | 33.14 g | 13.82 g | 37.06 g | 18.82 g | 6.92 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 120.80 g | 31.79 g | 3.61 g | 142.66 g | 19.99 g | 4.91 g | 149.49 g | 12.99 g | 4.90 g | | |
| 1,7,(3) | | | | 1,4,7 | | 1,7 | | | | |
| Ebéd | Középiskolás 15-18 éves | | | Csontleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral | Hamis gulyásleves Túrós tészta Pirított szalonnával | Tejfölös karfiolleves Bácskai rizseshús Céklasalátával | | | | |
| | | Energia: 906.11 Kcal / 3,787.54 KJ | | | Energia: 747.57 Kcal / 3,124.84 KJ | | | Energia: 784.81 Kcal / 3,280.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 38.67 g | 38.14 g | 11.04 g | 26.72 g | 25.36 g | 9.55 g | 34.39 g | 24.13 g | 6.08 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 102.22 g | 20.02 g | 8.44 g | 101.90 g | 10.01 g | 0.47 g | 106.50 g | 8.03 g | 2.31 g | | |
| 1,3,7,9 | | | | 1,7,9,(3) | | 1,7,9,15,(12) | | | | |
| Vacsora | Középiskolás 15-18 éves | | | Almás-fahéjas tea Olaszos Rakott tészta | Epres tea Pizzaszelet | | | | | |
| | | Energia: 822.26 Kcal / 3,437.05 KJ | | | Energia: 703.17 Kcal / 2,939.25 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 33.35 g | 31.13 g | 10.52 g | 25.60 g | 20.26 g | 6.08 g | g | g | g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 101.12 g | 19.99 g | 3.06 g | 103.87 g | 20.19 g | 2.19 g | g | g | g | | |
| 1,7,(3) | | | | 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!