


Heti étlap 2022.11.07 - 2022.11.11

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Citromos tea Zsíros kenyér Lilahagymával Fahéjas csiga			Csipkebogyó tea Barackleváros Félbarna kenyér Margarinnal Csirkemell sonkás Zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes tea Turista felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal Müzliszelet			Barackos tea Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával Kifli Kockasajttal			Tej Fatórzs kifli Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával		
		Energia: 883.30 Kcal / 3,692.19 Kj			Energia: 867.70 Kcal / 3,626.99 Kj			Energia: 649.19 Kcal / 2,713.61 Kj			Energia: 875.51 Kcal / 3,659.63 Kj			Energia: 979.59 Kcal / 4,094.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.31 g	30.63 g	9.57 g	26.06 g	11.90 g	4.26 g	20.98 g	17.14 g	6.55 g	32.75 g	25.22 g	20.68 g	37.32 g	31.29 g	12.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
129.38 g	29.99 g	2.75 g	163.30 g	38.68 g	4.28 g	102.27 g	22.99 g	3.48 g	128.63 g	19.99 g	4.48 g	136.39 g	4.80 g	5.78 g		
1,7			1,(7),(12)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,7			1,3,7				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Frankfurti leves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Daragaluska leves Tököfélék Lenmagos Fasírttal Félbarna kenyérral			Babgulyás Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szórattal			Karatlábé leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Erőleves Lecsós sertéstokány Párolt rizszel		
		Energia: 785.62 Kcal / 3,283.89 Kj			Energia: 979.01 Kcal / 4,092.26 Kj			Energia: 986.36 Kcal / 4,122.98 Kj			Energia: 883.20 Kcal / 3,691.78 Kj			Energia: 1,042.02 Kcal / 4,355.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.34 g	21.00 g	5.21 g	35.63 g	46.75 g	12.59 g	36.27 g	17.61 g	5.34 g	34.17 g	28.60 g	7.40 g	30.62 g	64.83 g	15.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
122.12 g	0.05 g	6.97 g	102.96 g	15.00 g	5.37 g	169.43 g	71.44 g	4.28 g	121.51 g	15.04 g	4.66 g	82.71 g	0.00 g	8.57 g		
1,7,15,(3),(6),(9),(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9			9				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Hot-dog Ketchupp Mustárral			Cseresznyés tea BBQ Csirkecomb Tört burgonyával			Gyümölcsös tea Császárszalonna Főtt tojással Sült burgonyával Félbarna kenyérral Lilahagymával			Narancsos tea Tavaszi rizottó sajttal					
		Energia: 678.35 Kcal / 2,835.50 Kj			Energia: 656.34 Kcal / 2,743.50 Kj			Energia: 1,722.84 Kcal / 7,201.47 Kj			Energia: 651.20 Kcal / 2,722.02 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
		25.87 g	26.83 g	9.41 g	57.69 g	13.74 g	3.41 g	38.35 g	107.90 g	33.66 g	30.55 g	19.61 g	5.29 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.44 g	24.19 g	5.49 g	73.96 g	20.70 g	10.93 g	147.39 g	19.99 g	8.30 g	87.50 g	19.99 g	3.14 g	g	g	g		
1,7,10,(9),(12)			(1),(3),(6),(7),(10),(11)			1,3			7			1,3,7				

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-csillagfűrt 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