

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
eatrend	Reggeli	Középiskolás 15-18 éves		Csipkebogyó tea Tavaszi felvágottas Rozskenyér Vajkrémrel Paradicsommal			Kakaó Briós Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Barackos tea Padlizsánkrém Rozskenyér Croassant sajt szóráttal			Gyümölcsjoghurt Kifli Turista felvágottas Zsemle Margarinnal			Vaníliás tej Kifli Párizsis Félbarna kenyér Margarinnal		
				Energia: 685.10 Kcal / 2,863.72 KJ			Energia: 901.91 Kcal / 3,769.98 KJ			Energia: 907.46 Kcal / 3,793.18 KJ			Energia: 869.09 Kcal / 3,632.80 KJ			Energia: 902.54 Kcal / 3,772.62 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				19.13 g	30.59 g	21.37 g	32.04 g	24.97 g	9.89 g	18.17 g	44.39 g	23.93 g	30.04 g	22.69 g	9.80 g	33.27 g	21.84 g	8.62 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.40 g	19.99 g	3.10 g	136.59 g	24.07 g	4.29 g	107.64 g	19.99 g	2.99 g	135.20 g	19.98 g	3.82 g	142.55 g	19.98 g	5.35 g				
1,7			1,3,7			1,3,7,(10)			1,7			1,7						
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Mákos tészta Alma			Kertészleves Paradicsomos káposzta főzelék Sertés aprósülttel Félbarna kenyérral			Meggyes Almaleves Rántott sertés szelet Párolt rizszel Paradicsomsalátával			Karfiolleves Pusztapörkölt burgonyával Vegyesvágottal Félbarna kenyérral			Csontleves Eszterházi sertésragu Főtt tésztával				
		Energia: 1,037.30 Kcal / 4,335.91 KJ			Energia: 802.07 Kcal / 3,352.65 KJ			Energia: 1,243.03 Kcal / 5,195.87 KJ			Energia: 530.28 Kcal / 2,216.57 KJ			Energia: 663.99 Kcal / 2,775.48 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		31.82 g	33.49 g	8.04 g	31.57 g	40.14 g	10.34 g	37.31 g	59.64 g	10.10 g	29.91 g	21.32 g	4.38 g	24.85 g	22.94 g	6.38 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
150.20 g	19.99 g	3.70 g	77.65 g	14.22 g	4.90 g	143.33 g	25.97 g	4.98 g	53.56 g	0.04 g	4.27 g	88.73 g	4.04 g	4.32 g				
1,7,9,(3)			1,9,(10)			1,3,7			1,9,15,(10),(12)			1,3,7,9,10,(12)						
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Debreceni kolbász Mustárral Félbarna kenyérral			Barackos tea Vagdalt Burgonya főzelékkal Félbarna kenyérral			Cseresznyés tea Stroganoff sertésragu Főtt tésztával			Epres tea Rizsfelfújt Lekvárral							
		Energia: 790.11 Kcal / 3,302.66 KJ			Energia: 1,157.98 Kcal / 4,840.36 KJ			Energia: 654.48 Kcal / 2,735.73 KJ			Energia: 860.06 Kcal / 3,595.05 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
		33.92 g	31.26 g	10.44 g	39.41 g	47.18 g	11.93 g	35.21 g	15.07 g	4.41 g	20.14 g	9.22 g	4.01 g					
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
92.22 g	19.99 g	6.13 g	142.07 g	19.99 g	4.55 g	93.60 g	19.99 g	2.47 g	173.16 g	87.87 g	1.03 g							
1,10,(6),(12)			1,3,7			1,7,15,(3),(12)			1,3,7,(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-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!

Élelmezésvezető