

Heti étlap 2022.12.12 - 2022.12.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Barackos tea Paprikás szalámis Rozskenyér Margarinnal Zsemle Kenőmájással Paprika			Almás-fahéjas tea Snidlinges sajtkrémes Félbarna kenyér Uborka Csirkemell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretek			Vaníliás tej Kakaós kifli Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprika			Meggyes tea Sertés zsíros Félbarna kenyér Savanyú káposztával Diákcsemegés Zsemle Margarinnal			Tej Csicseriborsó krémes Félbarna kenyér Paprika Müzsizsület		
		Energia: 982.69 Kcal / 4,107.64 KJ			Energia: 1,012.53 Kcal / 4,232.38 KJ			Energia: 945.33 Kcal / 3,951.48 KJ			Energia: 958.09 Kcal / 4,004.82 KJ			Energia: 642.62 Kcal / 2,686.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.38 g	26.99 g	18.36 g	30.00 g	22.62 g	11.64 g	33.75 g	22.90 g	9.34 g	25.45 g	31.11 g	11.26 g	25.10 g	16.69 g	7.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
152.66 g	29.98 g	3.79 g	169.90 g	58.71 g	5.27 g	151.92 g	29.14 g	4.39 g	143.22 g	19.99 g	5.06 g	97.24 g	3.00 g	2.97 g		
1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,7			1,(7),(12)			1,7,10,(5),(6),(8),(11),(12)				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Vajgaluska leves Sajtos tejszínes csirkeragu Párolt rizszel			Tarkabableves csipetkével Félbarna kenyérral Prézlis nudli Porcukorral			Fokhagymakrémléves Pírtott kenyérbakkal Pusztapörkölt burgonyával Félbarna kenyérral Vegyesvágottal			Tarhonya leves Fasírt Finomfőzelékkel Félbarna kenyérral			Tejfölös karfiollevés Bugaci Sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 710.40 Kcal / 2,969.47 KJ			Energia: 1,058.51 Kcal / 4,424.57 KJ			Energia: 1,023.49 Kcal / 4,278.19 KJ			Energia: 1,053.36 Kcal / 4,403.04 KJ			Energia: 825.60 Kcal / 3,451.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.47 g	23.62 g	4.64 g	34.95 g	11.61 g	1.25 g	43.56 g	36.25 g	7.53 g	41.07 g	46.49 g	12.19 g	37.65 g	38.07 g	9.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.63 g	0.02 g	6.37 g	200.23 g	15.01 g	4.34 g	129.49 g	0.00 g	7.39 g	115.19 g	4.00 g	4.94 g	82.39 g	0.04 g	2.42 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,7,15,(10),(12)			1,3,7			1,7,9,(3)				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Sült kolbász Tepsis burgonyával Mustárral			Citromos tea Sonkás kenyérlángos			Epres tea Burgonyás tészta Csemege uborkával			Epres tea Meleg szendvics					
		Energia: 729.24 Kcal / 3,048.22 KJ			Energia: 627.46 Kcal / 2,622.78 KJ			Energia: 687.31 Kcal / 2,872.96 KJ			Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		21.06 g	22.86 g	7.73 g	20.53 g	13.70 g	4.89 g	17.32 g	11.28 g	1.19 g	29.16 g	13.43 g	6.51 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
106.30 g	48.07 g	15.61 g	104.76 g	30.68 g	1.92 g	127.61 g	19.99 g	4.49 g	90.21 g	22.61 g	4.54 g					
10,(12)			1,7			1,15,(3),(12)			1,7,(9)							

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!