


Heti étlap 2024.01.08 - 2024.01.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Vaniliás tej Fatörzs kifli Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Citromos tea Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paradicsommal			Erdei gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Kifli Turista felvágottas Rozs kenyér Margarinnal Paradicsommal			Tej Baracklekváros Zsemle Margarinnal Csirkemell sonkás Félbarna kenyér			Cspikebogyó tea Hot-dog Ketchuppal Müzliszelet		
		Energia: 1,116.93 Kcal / 4,668.77 KJ			Energia: 1,007.66 Kcal / 4,212.02 KJ			Energia: 889.92 Kcal / 3,719.87 KJ			Energia: 870.42 Kcal / 3,638.36 KJ			Energia: 696.81 Kcal / 2,912.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.29 g	27.40 g	11.32 g	28.34 g	30.41 g	9.45 g	28.13 g	31.36 g	15.17 g	36.61 g	10.77 g	4.83 g	24.41 g	24.48 g	9.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
180.54 g	47.72 g	3.91 g	154.98 g	29.98 g	3.53 g	123.00 g	12.00 g	2.68 g	156.08 g	18.69 g	1.42 g	93.77 g	32.18 g	4.25 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7			1,7,(12)			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Gyümölcsleves Rántott sajt Párolt rizszel Tartármártással			Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Pusztpörkölt burgonyával Félbarna kenyérral Csemege uborkával			Babgulyás Félbarna kenyérral Palacsinta Csokoládé sodóval Alma			Májgaluska leves Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Magyaros Karfiolleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával		
		Energia: 1,455.04 Kcal / 6,082.07 KJ			Energia: 1,013.04 Kcal / 4,234.51 KJ			Energia: 654.02 Kcal / 2,733.80 KJ			Energia: 719.40 Kcal / 3,007.09 KJ			Energia: 778.29 Kcal / 3,253.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.15 g	95.60 g	12.88 g	36.91 g	47.96 g	13.22 g	29.90 g	15.45 g	4.13 g	35.84 g	28.04 g	6.64 g	30.92 g	35.36 g	9.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113.99 g	26.97 g	6.57 g	107.06 g	0.02 g	6.33 g	97.41 g	6.50 g	2.47 g	79.69 g	8.04 g	3.80 g	83.21 g	1.01 g	2.51 g		
1,3,7,10,(12)			1,7,15,(12)			1,7,9			1,3,7,9			1,7,9,10,(3),(12)				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Citromos tea Pizzaszelet			Epres tea Tavaszi rizseshús Vegyesvágottal			Málnás tea Paradicsommártás Húsgombóccal Félbarna kenyérral			Erdei gyümölcsstea Rántott sertésszelet Burgonyapürével					
		Energia: 744.09 Kcal / 3,110.30 KJ			Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 KJ			Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ			Energia: 972.14 Kcal / 4,063.55 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		25.73 g	20.28 g	6.08 g	29.16 g	13.43 g	6.87 g	21.70 g	14.98 g	5.63 g	37.37 g	52.69 g	10.00 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
113.86 g	30.18 g	2.19 g	90.21 g	22.61 g	2.14 g	87.06 g	31.39 g	3.71 g	84.86 g	12.00 g	3.90 g					
1,3,7			1,7			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			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!