

Heti étlap 2024.01.08 - 2024.01.12

hétfő		kedd			szerda			csütörtök			péntek					
eatrend Ebéd	Középiskolás 15-18 éves A menü	Gyümölcsleves Rántott sajt Párolt rizzsel Tartármártással			Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Pusztapörkölt 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-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		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)				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves B menü	Gyümölcsleves Fokhagymás sertéssült Bulgur körettel			Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Olaszos Rakott tészta			Babgulyás Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta Alma			Májgaluska leves Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizzsel			Magyaros Karfiolleves Lenmagos húsgolyó Franciasalátával		
		Energia: 760.33 Kcal / 3,178.18 KJ			Energia: 1,014.79 Kcal / 4,241.82 KJ			Energia: 1,123.98 Kcal / 4,698.24 KJ			Energia: 656.52 Kcal / 2,744.25 KJ			Energia: 907.64 Kcal / 3,793.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		33.72 g	24.66 g	5.80 g	40.58 g	44.68 g	13.93 g	47.66 g	39.66 g	15.44 g	33.92 g	21.27 g	2.83 g	28.42 g	63.22 g	14.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.71 g	26.20 g	2.55 g	112.03 g	1.14 g	4.50 g	142.11 g	0.01 g	3.36 g	83.02 g	1.39 g	4.68 g	54.35 g	5.01 g	4.31 g		
1,7,(10)			1,7,(3)			1,7,9,(3)			1,3,6,9			1,3,7,9,10,15,(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-puhatestűk | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető