


Heti étlap 2024.01.15 - 2024.01.19

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Kakaó Kifli Csirkemell sonkás Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Barackos tea Majonézos tonhalkrém Félbarna kenyér Uborkával Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal Paprikával			Csipkebogyó tea Zsíros kenyér Paprikával Vaníliás táska			Almás-fahéjas tea Sertés párizsis Rozskenyér Margarinnal Jégcsapretekkel Kakaós csiga			Házi gyümölcsjoghurt Kifli Szendvicssonkás Korpás kenyér Margarinnal Uborkával		
		Energia: 789.20 Kcal / 3,298.86 KJ			Energia: 1,074.05 Kcal / 4,489.53 KJ			Energia: 1,339.68 Kcal / 5,599.86 KJ			Energia: 1,021.10 Kcal / 4,268.20 KJ			Energia: 848.49 Kcal / 3,546.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.62 g	11.96 g	13.94 g	27.53 g	39.17 g	11.87 g	35.94 g	74.15 g	27.89 g	24.18 g	37.10 g	21.66 g	33.43 g	14.12 g	6.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.23 g	17.39 g	3.53 g	151.80 g	34.38 g	1.12 g	130.40 g	24.98 g	2.77 g	145.26 g	66.11 g	3.19 g	146.26 g	28.58 g	2.40 g		
1,7		1,3,4,7,10			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(3)			1,7					
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Magyaros gombaleves Sertéspörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával			Kerti zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Palacsinta Csokoládé öntettel Mandarin			Tárkonyos zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajtal			Magyaros csipetkeleves Mézes-mustáros csirkemell Párolt rizszel		
		Energia: 1,060.40 Kcal / 4,432.47 KJ			Energia: 885.75 Kcal / 3,702.44 KJ			Energia: 654.02 Kcal / 2,733.80 KJ			Energia: 913.86 Kcal / 3,819.93 KJ			Energia: 815.31 Kcal / 3,408.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.95 g	49.40 g	12.46 g	30.24 g	35.20 g	8.84 g	29.90 g	15.45 g	4.13 g	43.22 g	41.22 g	16.17 g	39.09 g	26.49 g	6.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.43 g	8.06 g	5.17 g	110.42 g	15.01 g	3.32 g	97.41 g	6.50 g	2.47 g	92.54 g	0.02 g	5.71 g	104.06 g	3.89 g	9.69 g		
1,3,7,9,15,(12)		1,3,9			1,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9,10,(12)					
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Brassói aprópecsenye Uborkasalátával			Citromos tea Debreceni kolbász Mustárral Félbarna kenyérral Paprikával Paradicsommal			Cseresznyés tea Káposztás tészta Alma			Epres tea Chilis bab					
		Energia: 995.34 Kcal / 4,160.52 KJ			Energia: 831.03 Kcal / 3,473.71 KJ			Energia: 945.81 Kcal / 3,953.49 KJ			Energia: 729.74 Kcal / 3,050.31 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		29.33 g	34.21 g	10.42 g	34.05 g	31.28 g	10.80 g	42.25 g	25.70 g	10.02 g	33.79 g	30.28 g	8.13 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
138.12 g	65.05 g	3.69 g	102.21 g	29.98 g	3.73 g	135.85 g	32.98 g	1.62 g	79.53 g	19.99 g	2.42 g					
		1,10,(6),(12)			1,3,7			1								

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