

Heti étlap 2024.01.15 - 2024.01.19

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Ebéd	Középiskolás 15-18 éves A menü	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 sajttal	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)						
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves B menü	Magyaros gombaleves Lenmagos húsgolyó Hagymás törtburgonyával	Kerti zöldségleves Eszterházi sertésragu Főtt tésztával	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Zöldbabfőzelék Sült bécsi rudacskával Mandarin	Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizszel	Magyaros csipetkeleves Sokmagvas sertésszelet Burgonyapürével										
		Energia: 823.73 Kcal / 3,443.19 KJ	Energia: 680.06 Kcal / 2,842.65 KJ	Energia: 906.50 Kcal / 3,789.17 KJ	Energia: 890.97 Kcal / 3,724.25 KJ	Energia: 884.65 Kcal / 3,697.84 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.66 g	38.78 g	9.96 g	36.14 g	21.18 g	5.42 g	26.24 g	56.03 g	15.85 g	29.83 g	45.54 g	12.03 g	38.26 g	37.22 g	8.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.09 g	0.05 g	7.61 g	85.32 g	4.52 g	2.53 g	72.01 g	0.31 g	4.54 g	89.77 g	0.02 g	5.72 g	96.97 g	0.10 g	8.23 g		
		1,3,7,9	1,7,9,10,(3),(12)	1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9,11						

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető