


Heti étlap 2024.02.05 - 2024.02.09

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskola 15-18 év A menü	Tejeskávé Kifli Bécsi felvágottas Margarinos Félbarna kenyér Paradicsommal			Barackos tea Korpás zsemle Kenőmájassal Uborkával Főtt tojáskarikák Félbarna kenyérral Margarinnal			Erdei gyümölcs tea, Diákcsemegés Margarinos Rozskenyér Műzliszelet			Tej Mogyorókrémes Kifli Turista felvágottas Margarinos Félbarna kenyér Paprikával			Citromos tea Majonéz tojáskrémes Félbarna kenyér Paprikával Sertés párizsis Margarinos Félbarna kenyér		
		Energia: 851.48 Kcal / 3,559.19 KJ			Energia: 950.20 Kcal / 3,971.84 KJ			Energia: 539.32 Kcal / 2,254.36 KJ			Energia: 1,021.02 Kcal / 4,267.86 KJ			Energia: 1,069.19 Kcal / 4,469.21 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
		32.96 g	16.87 g	7.17 g	32.54 g	21.62 g	8.00 g	17.54 g	12.98 g	13.75 g	36.82 g	32.08 g	8.30 g	32.38 g	33.16 g	10.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
141.34 g	17.98 g	2.19 g	155.50 g	34.38 g	1.74 g	87.70 g	15.00 g	2.18 g	145.43 g	19.20 g	2.53 g	160.06 g	29.98 g	3.68 g		
1,7		1,3,(6),(7),(10)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,5,6,7,8			1,3,7,10,(12)					
Ebéd	Középiskola 15-18 év A menü	Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Erőleves Levesbetéttel Finomfőzelék Lenmagos Fasírttal Félbarna kenyér			Jókai bableves Félbarna kenyérral Túrós tészta Pírtott szalonnával Mandarin			Meggyes Almaleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonyával Káposztasaláta			Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Olaszos Rakott tészta		
		Energia: 860.63 Kcal / 3,597.43 KJ			Energia: 1,029.63 Kcal / 4,303.85 KJ			Energia: 1,116.90 Kcal / 4,668.64 KJ			Energia: 1,219.97 Kcal / 5,099.47 KJ			Energia: 969.53 Kcal / 4,052.64 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
		29.35 g	40.53 g	11.26 g	40.57 g	49.91 g	11.96 g	46.34 g	35.60 g	13.22 g	45.76 g	61.58 g	8.18 g	37.82 g	43.46 g	13.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.32 g	0.02 g	6.30 g	102.57 g	4.00 g	7.73 g	151.38 g	10.04 g	2.07 g	123.23 g	21.97 g	6.01 g	105.18 g	1.17 g	4.87 g		
1,7,9		1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,7			1,7,9,(3)					
Vacsora	Középiskola 15-18 év A menü	Cseresznyés tea Magyaros csirkemell Tepsis burgonya			Epres csipkebogyó tea Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Körtelé Hamburger			Barackos tea Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral					
		Energia: 960.38 Kcal / 4,014.39 KJ			Energia: 929.75 Kcal / 3,886.36 KJ			Energia: 513.65 Kcal / 2,147.06 KJ			Energia: 721.02 Kcal / 3,013.86 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		35.65 g	45.56 g	5.53 g	39.71 g	39.76 g	15.47 g	21.72 g	14.95 g	5.63 g	28.82 g	37.88 g	9.01 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
101.00 g	29.98 g	4.17 g	102.80 g	24.98 g	3.63 g	70.76 g	15.00 g	3.71 g	64.52 g	35.09 g	1.90 g					
1,3		1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			3,7,10,15,(1),(12)								

Az étlapváltoztatás íogát 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-csillagfűt | 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