

Heti étlap 2024.02.05 - 2024.02.09

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	Középiskola A menü 15-18 év	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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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)				
Ebéd	Középiskola B menü 15-18 év	Magyaros burgonyaleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral	Erőleves Levesbetéttel Budapest sertés ragu Párolt rizszel	Jókai bableves Félbarna kenyérral Gombapaprikás Főtt tésztával Mandarin	Meggyes Almaleves Rántott sajt Párolt rizszel Tartármártással	Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Pusztapörkölt Félbarna kenyérral Vegyesvágottal										
		Energia: 913.74 Kcal / 3,819.43 KJ	Energia: 902.02 Kcal / 3,770.44 KJ	Energia: 993.51 Kcal / 4,152.87 KJ	Energia: 1,394.67 Kcal / 5,829.72 KJ	Energia: 818.73 Kcal / 3,422.29 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.11 g	34.01 g	8.67 g	29.04 g	47.16 g	9.53 g	41.08 g	27.43 g	6.08 g	34.84 g	95.35 g	12.72 g	28.77 g	46.24 g	12.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		108.47 g	0.02 g	4.98 g	89.21 g	0.00 g	8.73 g	144.63 g	0.05 g	3.39 g	100.12 g	16.98 g	6.69 g	69.63 g	0.05 g	5.19 g
1,9			1,3,9			1,7,9,(3)			1,3,7,10,(12)			1,7,9,15,(10),(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-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető