


Heti étlap 2024.02.12 - 2024.02.16

|  |                            | hétfő  |         |         | kedd   |                           |         | szerda  |                 |         | csütörtök  |            |         | péntek  |         |         |
|--|----------------------------|--|---------|---------|--|---------------------------|---------|---|-----------------|---------|--|------------|---------|---|---------|---------|
| <br><b>eatrend</b><br>Reggeli | Középiskolás<br>15-18 éves | Vanília tea<br>Kifli<br>Paprikás szalámis<br>Rozskenyér<br>Margarinnal<br>Paprikával |         |         | Meggyes tea<br>Sertés párizsis<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal<br>Paradicsommal<br>Tejszelet |                           |         | Barackos tea<br>Kolbászkremes<br>Korpás zsemle<br>Sajtos rúd                                |                 |         | Erdei gyümölcs tea<br>Körözöttes<br>Félbarna kenyér<br>Paprikával<br>Soproni felvágottas<br>Korpás zsemle<br>Margarinnal |            |         | Tej<br>Molnárka<br>Tavaszi csemegés<br>Félbarna kenyér<br>Margarinnal<br>Paprikával |         |         |
|  |                            | Energia: 858.34 Kcal / 3,587.86 KJ   |         |         | Energia: 556.30 Kcal / 2,325.33 KJ   |                           |         | Energia: 821.92 Kcal / 3,435.63 KJ  |                 |         | Energia: 875.37 Kcal / 3,659.05 KJ   |            |         | Energia: 920.24 Kcal / 3,846.60 KJ  |         |         |
|  |                            | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                      | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír            | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|  |                            | 33.27 g  | 17.85 g | 15.83 g | 15.22 g  | 17.46 g                   | 6.80 g  | 20.64 g   | 27.98 g         | 11.49 g | 32.72 g  | 21.58 g    | 8.40 g  | 35.94 g   | 24.87 g | 10.52 g |
|  |                            | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor                     | Só      | Szénhidrát  | Cukor           | Só      | Szénhidrát   | Cukor      | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 140.53 g   | 19.98 g                    | 3.58 g   | 84.20 g | 25.92 g | 2.53 g   | 121.14 g                  | 29.98 g | 3.60 g  | 136.78 g        | 12.00 g | 5.40 g   | 137.44 g   | 4.80 g  | 2.43 g  |         |         |
| 1,7  |                            |  | 1,3,7   |         |  | 1,7,(3),(6),(8),(11),(12) |         |   | 1,7             |         |  | 1,3,7      |         |   |         |         |
| Ebéd   | Középiskolás<br>15-18 éves | Palócgulyás leves<br>Félbarna kenyérral<br>Mákos tészta<br>Alma                      |         |         | Erdei gyümölcsleves<br>Rántott halrúd<br>Burgonyapürével                                     |                           |         | Magyaros csipetkeleves<br>Zöldborsó főzelék<br>Sült bécsi rudacskával<br>Félbarna kenyérral |                 |         | Vajgaluska leves<br>Vadas sertésragu<br>Főtt tésztával   |            |         | Paradicsom leves<br>Sült csirkecomb<br>Párolt rizzsel<br>Káposztasalátával          |         |         |
|  |                            | Energia: 981.25 Kcal / 4,101.63 KJ   |         |         | Energia: 715.46 Kcal / 2,990.62 KJ   |                           |         | Energia: 1,012.97 Kcal / 4,234.21 KJ  |                 |         | Energia: 793.28 Kcal / 3,315.91 KJ   |            |         | Energia: 1,082.09 Kcal / 4,523.14 KJ  |         |         |
|  |                            | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                      | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír            | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|  |                            | 32.72 g  | 27.94 g | 6.25 g  | 37.76 g  | 18.28 g                   | 6.96 g  | 39.31 g   | 45.50 g         | 13.10 g | 30.49 g  | 36.07 g    | 10.38 g | 64.33 g   | 26.54 g | 4.82 g  |
|  |                            | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor                     | Só      | Szénhidrát  | Cukor           | Só      | Szénhidrát   | Cukor      | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 147.89 g   | 19.99 g                    | 2.52 g   | 97.95 g | 46.77 g | 2.90 g   | 111.38 g                  | 20.00 g | 8.84 g  | 85.59 g         | 1.02 g  | 3.53 g   | 145.19 g   | 46.18 g | 9.32 g  |         |         |
| 1,7,9,(3)  |                            |  | 1,3,4,7 |         |  | 1,3,7,9                   |         |   | 1,3,7,9,10,(12) |         |  | 1,3,9,(10) |         |   |         |         |
| Vacsora  | Középiskolás<br>15-18 éves | Barackos tea<br>Zöldborsós sertésragu<br>Párolt rizzsel                              |         |         | Őszibaracklé<br>Amerikai Hot-dog   |                           |         | Citromos tea<br>Sertéspaprikás<br>Főtt tésztával  |                 |         | Cseresznyés tea<br>Dubarry sertésszelet<br>Tört burgonyával  |            |         |   |         |         |
|  |                            | Energia: 787.57 Kcal / 3,292.04 KJ   |         |         | Energia: 513.82 Kcal / 2,147.77 KJ   |                           |         | Energia: 642.52 Kcal / 2,685.73 KJ  |                 |         | Energia: 734.06 Kcal / 3,068.37 KJ   |            |         |   |         |         |
|  |                            | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                      | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír            | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  |   |         |         |
|  |                            | 21.82 g  | 32.12 g | 8.10 g  | 22.47 g  | 22.65 g                   | 8.63 g  | 29.29 g   | 13.45 g         | 6.87 g  | 34.65 g  | 22.09 g    | 6.06 g  |   |         |         |
|  |                            | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor                     | Só      | Szénhidrát  | Cukor           | Só      | Szénhidrát   | Cukor      | Só      |   |         |         |
| 101.71 g   | 29.99 g                    | 3.16 g   | 54.19 g | 3.85 g  | 3.61 g   | 100.20 g                  | 32.60 g | 2.14 g  | 97.20 g         | 29.98 g | 2.93 g   |            |         |   |         |         |
| 9  |                            |  | 1,7     |         |  | 1,7                       |         |   | 1,7             |         |  |            |         |   |         |         |

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-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!