


Heti étlap 2024.02.12 - 2024.02.16

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves A menü	Palócgulyás leves Félbarna kenyérrrel Mákos tészta Alma	Erdei gyümölcsleves Rántott halrúd Burgonyapürével	Magyaros csipetkeleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérrrel	Vajgaluska leves Vadas sertésragu Főtt tésztával	Paradicsom leves Sült csirkecomb Párolt rizzsel 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-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		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)										
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves B menü	Palócgulyás leves Félbarna kenyérrrel Szilvás gombóc Porcukorral Alma	Erdei gyümölcsleves Sertéssült Fokhagymamártással Párolt rizzsel	Magyaros csipetkeleves Milánói spagetti Reszelt sajttal	Vajgaluska leves Székelykáposzta Félbarna kenyérrrel	Paradicsomleves Sertéspörkölt Főtt tésztával										
		Energia: 1,628.50 Kcal / 6,807.13 KJ	Energia: 983.10 Kcal / 4,109.36 KJ	Energia: 915.53 Kcal / 3,826.92 KJ	Energia: 811.85 Kcal / 3,393.53 KJ	Energia: 1,090.32 Kcal / 4,557.54 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
		44.03 g	69.64 g	20.19 g	36.07 g	36.96 g	10.97 g	44.23 g	37.51 g	10.16 g	31.66 g	48.94 g	19.47 g	36.34 g	40.95 g	10.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
203.79 g	54.96 g	14.68 g	125.32 g	26.18 g	4.05 g	99.00 g	5.02 g	9.16 g	60.11 g	0.02 g	3.77 g	142.79 g	39.98 g	4.23 g		
		1,7,9,(3),(6),(12)	1,7,(10)	1,3,7,9	1,3,7,9,(12)	1,3,9										

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