

Heti étlap 2024.02.19 - 2024.02.23

		hétfő	kedd			szerda			csütörtök			péntek				
eatrend Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Sajt szelettel Paradicsommal Zsemle Kenőmájással Uborkával			Meggyes tea Túró rudi krémes Félbarna kenyér Zala felvágottas Félbarna kenyér Vajkrémmel Jégcsapretekkel			Citromos tea Paprikás szalámis Rozskenyér Margarinnal Tejszelet			Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal Sült húskrémes Félbarna kenyér Uborkával			Cspikebogyó tea Turista felvágottas Zsemle Margarinnal Paradicsommal Müzsizselet		
		Energia: 981.72 Kcal / 4,103.59 KJ			Energia: 1,006.74 Kcal / 4,208.17 KJ			Energia: 652.79 Kcal / 2,728.66 KJ			Energia: 711.20 Kcal / 2,972.82 KJ			Energia: 686.91 Kcal / 2,871.28 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
		34.14 g	27.06 g	13.19 g	35.99 g	28.76 g	21.09 g	18.35 g	20.72 g	16.29 g	23.63 g	23.08 g	10.94 g	28.62 g	23.16 g	4.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
149.50 g	34.38 g	2.91 g	149.84 g	29.72 g	2.25 g	97.73 g	35.91 g	2.41 g	101.78 g	28.70 g	0.70 g	90.08 g	24.98 g	2.40 g		
1,7,(6),(10)		1,7,(5),(8)			1,3,7			1,7,10,(12)			1,3					
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Magyaros karalábé leves Sajtos tejszínes csirkeragu Párolt rizszel			Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Paprikás burgonya Félbarna kenyérral Céklasalátával			Álfordi gulyásleves Félbarna kenyérral Farsangi fánk Mandarin			Kerti zöldségleves Marhapörkölt Tarhonyával Csemege uborkával			Daragaluska leves Burgonyafőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 869.15 Kcal / 3,633.05 KJ			Energia: 867.55 Kcal / 3,626.36 KJ			Energia: 701.17 Kcal / 2,930.89 KJ			Energia: 591.01 Kcal / 2,470.42 KJ			Energia: 719.89 Kcal / 3,009.14 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
		44.35 g	36.48 g	8.33 g	27.97 g	41.88 g	11.46 g	21.39 g	27.38 g	5.07 g	23.24 g	27.77 g	6.47 g	24.53 g	32.52 g	7.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.23 g	0.05 g	8.64 g	93.09 g	8.03 g	7.09 g	90.89 g	19.60 g	2.03 g	61.31 g	0.02 g	5.81 g	81.02 g	0.01 g	3.20 g		
1,7,9		1,7,9,15,(6),(12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(10),(11)			1,3,9,15,(12)			1,3,7,9					
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Barackos tea Rántott csirkemell Petrezselymes burgonyával Uborkasalátával			Epres tea Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Almás-fahéjas tea Chilis bab Félbarna kenyérral			Erdei gyümölcs tea Sonkás kenyérlángos					
		Energia: 1,186.82 Kcal / 4,960.91 KJ			Energia: 835.63 Kcal / 3,492.93 KJ			Energia: 1,162.08 Kcal / 4,857.49 KJ			Energia: 554.55 Kcal / 2,318.02 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		43.36 g	59.44 g	7.88 g	27.51 g	33.71 g	9.62 g	45.94 g	31.55 g	8.49 g	20.40 g	13.68 g	4.89 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
118.41 g	46.96 g	5.35 g	101.10 g	27.98 g	2.06 g	170.50 g	48.07 g	2.42 g	86.78 g	12.70 g	1.92 g					
1,3		9,15,(1),(12)			1			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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges élelmiszer adalék	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető
 2023.02.17 8:57:32 | QB - Élelem