


Heti étlap 2024.02.26 - 2024.03.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Paradicsommal Kakaós csiga			Tej Fatörzs kifli Csemege szalámis Zsemle Margarinnal Paradicsommal			Citromos tea Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér Paprikával Sertés párizsis Zsemle Póréhagymakarikával			Kakaó Korpás kifli Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Barackos tea Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Uborkával Alma Müzliszelet		
		Energia: 1,057.69 Kcal / 4,421.14 KJ			Energia: 1,068.66 Kcal / 4,467.00 KJ			Energia: 1,034.45 Kcal / 4,324.00 KJ			Energia: 913.86 Kcal / 3,819.93 KJ			Energia: 673.73 Kcal / 2,816.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.02 g	40.90 g	16.17 g	36.22 g	30.19 g	12.48 g	29.47 g	32.41 g	8.52 g	37.10 g	23.18 g	9.41 g	24.67 g	11.44 g	13.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
149.41 g	59.87 g	0.76 g	162.15 g	21.50 g	2.62 g	154.82 g	37.97 g	3.05 g	138.51 g	17.39 g	3.26 g	116.96 g	37.38 g	2.03 g		
1,7,(3)			1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Tojásleves Eszterházy sertésragu Párolt rizzzsel			Tárkonyos zöldségleves Rakott burgonya Csemegeuborkával			Csontleves Lencsefőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Legényfogó leves Grízes tészta Lekvárral Porcukorral Alma			Gyümölcsleves Roston sült csirkemell Párolt rizzzsel Párolt zöldséggel		
		Energia: 718.70 Kcal / 3,004.17 KJ			Energia: 864.92 Kcal / 3,615.37 KJ			Energia: 1,096.69 Kcal / 4,584.16 KJ			Energia: 795.82 Kcal / 3,326.53 KJ			Energia: 528.91 Kcal / 2,210.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.16 g	27.94 g	6.50 g	31.88 g	40.01 g	13.75 g	46.61 g	53.67 g	14.09 g	29.04 g	13.97 g	2.96 g	34.23 g	15.55 g	1.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.80 g	4.51 g	5.24 g	92.54 g	0.02 g	14.35 g	105.70 g	6.05 g	4.02 g	138.75 g	34.92 g	1.75 g	49.89 g	4.56 g	2.75 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3),(12)			9,(10)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Citromos tea Burgonyás tészta Káposztasalátával			Cseresznyés tea Hamburger			Epres tea Debreceni kolbász Mustárral Félbarna kenyérral			Erdei gyümölcstea Brassói aprópecsenye Csemege uborkával					
		Energia: 663.76 Kcal / 2,774.52 KJ			Energia: 618.66 Kcal / 2,586.00 KJ			Energia: 790.11 Kcal / 3,302.66 KJ			Energia: 819.13 Kcal / 3,423.96 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		14.72 g	10.95 g	1.19 g	21.83 g	15.00 g	5.63 g	33.92 g	31.26 g	10.80 g	28.52 g	34.14 g	9.67 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
124.82 g	35.97 g	3.08 g	97.05 g	41.38 g	3.71 g	92.22 g	19.99 g	3.73 g	96.80 g	12.00 g	5.07 g					
1,(3)			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,10,(6),(12)			15,(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-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető