


## Heti étlap 2024.03.04 - 2024.03.08

 <b>Ebéd</b>		hétfő			kedd			szerda			csütörtök				
		Erőleves Sertéspaprikás Főtt tésztával			Magyaros zöldborsóleves Rántott csirkemell Párolt rizszel Vitaminsalátával			Zöldségkrémleves Pírtott kenyérfocsi Paprikás burgonya Félbarna kenyérral Csemegeuborkával			Zselici húsosleves Piskóta kocka Vanília sodóval Mandarin				
<b>Ebéd</b>		<b>Középiskolás 15-18 éves A menü</b>		Energia: 998.84 Kcal / 4,175.15 KJ			Energia: 1,295.68 Kcal / 5,415.94 KJ			Energia: 627.62 Kcal / 2,623.45 KJ			Energia: 1,193.98 Kcal / 4,990.84 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				34.23 g	56.12 g	7.41 g	49.69 g	64.66 g	7.79 g	32.09 g	18.94 g	3.71 g	37.97 g	29.57 g	1.94 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
				87.96 g	0.00 g	5.64 g	127.76 g	8.06 g	7.95 g	80.82 g	0.01 g	6.66 g	192.47 g	4.02 g	1.14 g
		1,3,7,9			1,3,9			1,7,9,15,(12)			1,3,7,9				
<b>Ebéd</b>		<b>Középiskolás 15-18 éves B menü</b>		Energia: 966.90 Kcal / 4,041.64 KJ			Energia: 869.96 Kcal / 3,636.43 KJ			Energia: 799.68 Kcal / 3,342.66 KJ			Energia: 558.04 Kcal / 2,332.61 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				43.01 g	41.63 g	9.47 g	66.71 g	27.11 g	6.39 g	35.64 g	42.35 g	11.20 g	26.13 g	8.89 g	1.48 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
				103.87 g	0.00 g	7.55 g	88.66 g	8.77 g	16.21 g	70.78 g	0.01 g	5.32 g	92.60 g	5.02 g	2.13 g
		1,3,9			7,9,(1),(3),(6),(10),(11)			1,7,9			1,7,9,(3)				

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-esillagfűrt	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