


Heti étlap 2023.10.16 - 2023.10.20

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskola A menü 15-18 éves</b>	Vaníliás tej Fatörzs kifli Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Citromos tea Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Uborkával			Csipkebogyó tea Hot-dog Ketchuppal Müzliszélet			Tej Mézes Zsemle Margarinnal Csirkemell sonkás Korpás kenyér			Erdei gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Rozskenyér Paprikával Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 1,116.93 Kcal / 4,668.77 KJ			Energia: 1,038.20 Kcal / 4,339.68 KJ			Energia: 720.00 Kcal / 3,009.60 KJ			Energia: 881.85 Kcal / 3,686.13 KJ			Energia: 942.84 Kcal / 3,941.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.29 g	27.40 g	11.32 g	26.61 g	35.01 g	9.80 g	25.66 g	26.48 g	10.49 g	36.58 g	10.77 g	4.83 g	32.07 g	29.27 g	22.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
180.54 g	47.72 g	3.91 g	153.16 g	29.98 g	3.00 g	93.79 g	32.18 g	4.46 g	158.99 g	24.30 g	1.43 g	136.92 g	19.99 g	2.79 g		
1,3,7			1,3,4,7,10			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskola A menü 15-18 éves</b>	Gyümölcsleves Rántott sajt Petrezselymes burgonyával Tartármártással			Kertészleves Sertésszelet Meggymártással Pirított darával			Palócgulyás leves Ízes derelye Porcukorral Alma			Erőleves Zöldborsó főzelék Zabpelyhes vagdalttal Félbarna kenyérral			Fokhagymakrémeleves Pirított kenyérkockával Lecsós sertésragu Párolt rizszel		
		Energia: 1,393.72 Kcal / 5,825.75 KJ			Energia: 940.60 Kcal / 3,931.71 KJ			Energia: 576.63 Kcal / 2,410.31 KJ			Energia: 1,127.43 Kcal / 4,712.66 KJ			Energia: 1,126.86 Kcal / 4,710.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.96 g	95.87 g	12.90 g	37.59 g	34.83 g	7.33 g	15.20 g	28.43 g	5.15 g	44.27 g	54.82 g	12.57 g	30.82 g	69.07 g	17.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.65 g	26.97 g	7.08 g	117.15 g	15.01 g	5.87 g	58.79 g	15.32 g	4.00 g	114.08 g	19.98 g	6.99 g	94.85 g	0.00 g	4.69 g		
1,3,7,10,(12)			1,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskola A menü 15-18 éves</b>	Cseresznyés tea Grízes tészta Lekvárral Porcukorral			Cseresznyés tea Sonkás-sajtos Pizzaszelet			Cseresznyés tea Orly sertésszelet Burgonyapürével			Barackos tea Tavaszi rizottó					
		Energia: 605.74 Kcal / 2,531.99 KJ			Energia: 814.50 Kcal / 3,404.61 KJ			Energia: 1,037.08 Kcal / 4,334.99 KJ			Energia: 709.26 Kcal / 2,964.71 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		17.73 g	15.29 g	7.40 g	29.06 g	28.23 g	7.59 g	36.45 g	52.31 g	9.85 g	31.35 g	15.94 g	4.32 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
98.47 g	29.98 g	1.00 g	110.05 g	30.18 g	2.24 g	102.82 g	29.98 g	3.89 g	98.20 g	29.98 g	3.00 g					
1,3,7			1,3,7			1,3,7			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 édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető