

Heti étlap 2023.10.16 - 2023.10.20

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Ebéd	Középiskola A menü 15-18 éves	Gyümölcsleves Rántott sajt Petrezselymes burgonyával Tartármártással			Kertészleves Sertésszelet Meggymártással Pirított darával			Palócgulyás leves Ízes derelye Porcukorral Alma			Erőleves Zöldborsó főzelék Zabpelyhes vagdalttal Félbarna kenyérrrel			Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Lecsós sertésragu Párolt rizzsel		
		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				
Ebéd	Középiskola B menü 15-18 éves	Gyümölcsleves Fokhagymás sertéssült Párolt rizzsel			Kertészleves Rakott karfiol bulgarral			Palócgulyás leves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Erőleves Paprikás burgonyával			Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Lenmagos húsgolyó Franciasalátával		
		Energia: 805.23 Kcal / 3,365.86 KJ			Energia: 606.25 Kcal / 2,534.13 KJ			Energia: 824.01 Kcal / 3,444.36 KJ			Energia: 702.19 Kcal / 2,935.15 KJ			Energia: 1,058.71 Kcal / 4,425.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.08 g	24.78 g	5.77 g	28.36 g	33.85 g	10.55 g	32.42 g	38.33 g	14.86 g	22.94 g	39.01 g	9.21 g	29.80 g	76.93 g	17.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117.47 g	26.20 g	2.73 g	48.69 g	0.02 g	4.30 g	86.22 g	0.01 g	3.24 g	63.15 g	0.02 g	9.71 g	60.37 g	5.00 g	4.02 g		

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető