


Heti étlap 2023.10.23 - 2023.10.27

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
 Reggeli	Középiskola A menü		Barackos tea Körözöttes Félbarna kenyér Paprikával Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal	Csipkebogyó tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával Vaníliás táska	Almás-fahéjas tea Sertés párizsis Rozskenyér Margarinnal Kakaós csiga	Gyümölcsjoghurt Kifli Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával								
			Energia: 903.55 Kcal / 3,776.84 KJ	Energia: 1,331.22 Kcal / 5,564.50 KJ	Energia: 1,015.45 Kcal / 4,244.58 KJ	Energia: 920.35 Kcal / 3,847.06 KJ								
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			30.93 g	18.44 g	7.40 g	35.90 g	74.17 g	27.89 g	23.74 g	37.06 g	21.65 g	32.71 g	23.08 g	10.20 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	152.66 g	29.98 g	1.56 g	128.34 g	24.98 g	2.76 g	144.21 g	59.87 g	3.17 g	144.70 g	28.58 g	2.81 g		
		1,7		1,7,(3),(6),(12)		1,7,(3)		1,7						
Ebéd	Középiskola A menü		Almaleves Tarhonyáshús Céklasalátával	Rántottleves Pirított kenyérkockával Tejfölös Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral	Tárkonyos zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajt sajtos tésztához Körte	Magyaros Karfiolleves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizszel								
			Energia: 973.89 Kcal / 4,070.86 KJ	Energia: 884.63 Kcal / 3,697.75 KJ	Energia: 1,002.57 Kcal / 4,190.74 KJ	Energia: 716.53 Kcal / 2,995.10 KJ								
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			36.25 g	39.21 g	11.42 g	31.78 g	45.60 g	11.13 g	45.36 g	42.55 g	16.77 g	36.47 g	21.47 g	3.38 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123.36 g	27.97 g	3.17 g	85.75 g	0.05 g	3.55 g	109.32 g	0.02 g	5.62 g	93.72 g	4.06 g	4.36 g		
		1,3,7,15,(12)		1,3,7,9		1,7,9,(3)		1,7,9,10,(12)						
Vacsora	Középiskola A menü		Csipkebogyó tea Debreceni kolbász Mustárral Félbarna kenyérral Paprikával Paradicsommal	Erdei gyümölcs tea Bolognai Spagetti Reszelt sajt szóráttal	Csipkebogyó tea Mexikói húsos egytálétel									
			Energia: 810.95 Kcal / 3,389.77 KJ	Energia: 872.90 Kcal / 3,648.72 KJ	Energia: 750.58 Kcal / 3,137.42 KJ									
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
			34.05 g	31.28 g	10.80 g	42.12 g	25.68 g	10.02 g	33.92 g	30.30 g	8.13 g			
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	97.22 g	24.98 g	3.73 g	117.87 g	15.00 g	1.62 g	84.53 g	24.98 g	2.42 g					
		1,10,(6),(12)		1,3,7		1								

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető