


Heti étlap 2023.10.23 - 2023.10.27

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
 eatrend Ebéd	Középiskola A menü		Almaleves Tarhonyáshús Céklasalátával	Rántottleves Pirított kenyérkockával Tejfölös Zöldbabfőzelék Fásírttal 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)			
Ebéd	Középiskola B menü		Almaleves Eszterházi sertésszelet Főtt tésztával	Rántottleves Pirított kenyérkockával Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizszel	Tárkonyos zöldségleves Káposztás tészta Körte	Magyaros Karfiolleves Rántott halrúd Burgonyapürével								
			Energia: 762.95 Kcal / 3,189.13 KJ	Energia: 733.49 Kcal / 3,065.99 KJ	Energia: 551.85 Kcal / 2,306.73 KJ	Energia: 571.82 Kcal / 2,390.21 KJ								
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			36.16 g	20.51 g	6.28 g	30.24 g	27.61 g	3.35 g	15.32 g	4.07 g	0.38 g	43.60 g	16.16 g	4.22 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	113.33 g	24.48 g	2.42 g	90.17 g	1.39 g	4.79 g	113.06 g	15.01 g	3.15 g	61.61 g	26.41 g	3.47 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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető