


Heti étlap 2023.11.20 - 2023.11.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskola A 15-18 éves	Tej Mézes Rozskenyér Margarinnal Paprikás szalámi Félbarna kenyér Paprikával			Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Sajt szelettel Paradicsommal Zsemle Kenőmájassal			Vaníliás tej Kifli Csirkemell sonkás Rozs kenyér Margarinnal Paprikával			Meggyes tea Tonhalkrém Félbarna kenyér Paprikával Soproni felvágottas Korpás zsemle Margarinnal			Gyümölcsjoghurt Kifli Mézes tea Szendvics sonkás Zsemle Margarinnal Uborkával		
		Energia: 1,067.73 Kcal / 4,463.11 KJ			Energia: 1,020.05 Kcal / 4,263.81 KJ			Energia: 888.88 Kcal / 3,715.52 KJ			Energia: 1,125.32 Kcal / 4,703.84 KJ			Energia: 907.52 Kcal / 3,793.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		41.60 g	19.04 g	17.55 g	35.06 g	27.14 g	12.89 g	39.15 g	12.65 g	5.43 g	30.98 g	42.42 g	12.87 g	28.52 g	18.43 g	8.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
181.61 g	24.30 g	3.01 g	157.94 g	29.98 g	3.14 g	153.95 g	19.98 g	1.72 g	153.81 g	24.39 g	5.30 g	156.05 g	40.23 g	2.40 g		
1,7			1,7,(6),(10)			1,7			1,3,4,7,10			1,7				
Ebéd	Középiskola A 15-18 éves	Sárgaborsóleves Mákos tészta Alma			Kertészleves Temesvári sertésragu Párolt rizsszel			Magyaros csipetkeleves Zöldborsó főzelék Csirke nuggets Félbarna kenyérral			Kukoricakrémleves Tortilla chipsszel Sertéspaprikás Főtt tésztával Céklasalátával			Paradicsom leves Betűtészta Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 1,026.54 Kcal / 4,290.94 KJ			Energia: 819.95 Kcal / 3,427.39 KJ			Energia: 1,026.51 Kcal / 4,290.81 KJ			Energia: 1,200.82 Kcal / 5,019.43 KJ			Energia: 1,022.11 Kcal / 4,272.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		36.83 g	40.18 g	11.29 g	28.71 g	40.44 g	11.27 g	53.79 g	37.53 g	4.04 g	38.45 g	58.24 g	14.55 g	64.15 g	26.82 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
127.69 g	20.03 g	4.58 g	84.28 g	0.02 g	4.79 g	116.67 g	20.00 g	10.52 g	128.76 g	41.24 g	4.29 g	130.14 g	46.18 g	9.83 g		
1,9,(3)			1,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15,(3),(12)			1,3,9,(10)				
Vacsora	Középiskola A 15-18 éves	Barackos tea Zöldborsós sertésragu Párolt rizsszel			Tea Paprikás burgonya kolbásszal Csemege uborkával Félbarna kenyér			Csipkebogyó tea Burgonyás tészta Savanyúság			Epres csipkebogyó tea Rántott sajt Burgonyapürével					
		Energia: 804.89 Kcal / 3,364.44 KJ			Energia: 582.36 Kcal / 2,434.26 KJ			Energia: 622.44 Kcal / 2,601.80 KJ			Energia: 739.04 Kcal / 3,089.19 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		22.22 g	32.13 g	8.11 g	20.25 g	28.36 g	8.05 g	29.29 g	13.45 g	6.87 g	32.20 g	31.65 g	3.32 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
105.58 g	29.99 g	3.16 g	59.83 g	5.02 g	6.99 g	95.21 g	27.60 g	2.14 g	77.99 g	24.98 g	5.91 g					
9			9,15,(6),(12)			1,7			7,(1),(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-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

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető