


Heti étlap 2023.11.20 - 2023.11.24

 eatrend Ebéd		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Sárgaborsóleves Mákos tészta Alma			Kertészleves Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Magyaros csipetkeleves Zöldborsó főzelék Csirke nuggets Félbarna kenyérral			Kukoricakrémleves Tortilla chipsszel Sertéspaprikás Főtt tésztával Céklasalátával			Paradicsom leves Betűtésztával Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Káposztasalátával		
Középiskola A menü 15-18 éves		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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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)		
Ebéd		Sárgaborsóleves Szilvás gombóc Porcukorral Alma			Kertészleves Rakott kelkáposzta bulgurral			Magyaros csipetkeleves Milánói spagetti Reszelt sajttal			Kukoricakrémleves Tortilla chips Sertéssült Fokhagymamártással Párolt rizszel			Paradicsomleves Stroganoff sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 1,673.79 Kcal / 6,996.44 KJ			Energia: 623.60 Kcal / 2,606.65 KJ			Energia: 951.26 Kcal / 3,976.27 KJ			Energia: 1,050.44 Kcal / 4,390.84 KJ			Energia: 950.55 Kcal / 3,973.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		48.14 g	81.88 g	25.23 g	29.80 g	34.39 g	10.17 g	46.73 g	40.26 g	11.70 g	39.16 g	43.81 g	10.27 g	33.70 g	28.43 g	8.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
183.59 g	55.00 g	16.74 g	50.38 g	0.02 g	4.43 g	99.22 g	5.02 g	9.37 g	123.78 g	33.46 g	6.07 g	138.74 g	39.96 g	6.19 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