


Heti étlap 2023.11.27 - 2023.12.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskola A menü 15-18 év	Erdei gyümölcs tea Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Uborkával Csokoládékrémes rúd			Meggyes tea Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal Tejszelet			Citromos tea Hot-dog Ketchuppal Túró Rudi			Kakaó Kalács Sült húskrémes Félbarna kenyér Paprikával			Csipkebogyó tea Majonézes tojáskrémes Korpás kenyér Uborkával Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal		
		Energia: 1,164.15 Kcal / 4,866.15 Kj			Energia: 631.33 Kcal / 2,638.96 Kj			Energia: 720.47 Kcal / 3,011.56 Kj			Energia: 1,119.12 Kcal / 4,677.92 Kj			Energia: 962.43 Kcal / 4,022.96 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
		36.55 g	65.04 g	24.69 g	19.76 g	17.02 g	16.40 g	27.34 g	27.93 g	11.11 g	37.94 g	32.03 g	14.53 g	24.98 g	34.01 g	11.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.03 g	12.00 g	5.19 g	99.32 g	25.92 g	2.49 g	88.83 g	37.18 g	4.44 g	168.45 g	25.78 g	1.82 g	138.99 g	29.38 g	3.04 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)				
Ebéd	Középiskola A menü 15-18 év	Kerti zöldségleves Marhapörkölt Tarhonyával Csemege uborkával			Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Rakott brokkoli bulgurral			Legényfogyó leves Grízes tészta Lekvárral Porcukorral Mandarin			Magyaros karalábé leves Sajtos tejszínes csirkemell Párolt rizszel			Daragaluska leves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 837.76 Kcal / 3,501.84 Kj			Energia: 873.66 Kcal / 3,651.90 Kj			Energia: 860.40 Kcal / 3,596.47 Kj			Energia: 785.78 Kcal / 3,284.56 Kj			Energia: 1,004.46 Kcal / 4,198.64 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
		34.31 g	41.27 g	10.17 g	35.28 g	51.31 g	14.24 g	29.94 g	16.07 g	3.57 g	40.23 g	29.74 g	7.54 g	34.65 g	43.14 g	10.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.21 g	0.02 g	7.66 g	69.78 g	0.00 g	4.54 g	147.80 g	34.92 g	1.74 g	89.76 g	0.05 g	6.64 g	117.71 g	0.03 g	3.45 g		
1,3,9,15,(12)			1,7			1,7,9,(3),(12)			1,7,9			1,3,7,9				
Vacsora	Középiskola A menü 15-18 év	Cseresznyés tea Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Epres tea Rántott csirkemell Petrezselymes burgonyával Uborkasalátával			Mézes tea Chilis bab, Félbarna kenyérrel			Csipkebogyó tea Sonkás kenyérlángos					
		Energia: 876.55 Kcal / 3,663.98 Kj			Energia: 1,145.90 Kcal / 4,789.86 Kj			Energia: 1,024.34 Kcal / 4,281.74 Kj			Energia: 607.38 Kcal / 2,538.85 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		27.64 g	33.73 g	9.62 g	43.23 g	59.42 g	7.88 g	45.57 g	31.48 g	8.49 g	20.53 g	13.70 g	4.89 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
111.09 g	37.97 g	2.06 g	108.42 g	36.97 g	5.35 g	138.35 g	16.05 g	2.42 g	99.77 g	25.68 g	1.92 g					
9,15,(1),(12)			1,3			1			1,7							

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-csillagfűt | 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