


## Heti étlap 2023.11.27 - 2023.12.01

 <b>eatrend</b> <b>Ebéd</b>		<b>Középiskola A menü 15-18 év</b>		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek													
				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		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
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													
<b>Ebéd</b>		<b>Középiskola B menü 15-18 év</b>		Kerti zöldségleves Lenmagos húsgolyó Majonézes burgonyasalátával			Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Paradicsomos káposzta Sertéssülttel Félbarna kenyérral			Legényfogyó leves Káposztás tészta Mandarin			Magyaros karalábé leves Rántott halrúd Burgonyapürével			Daragaluska leves Eszterházi sertésragu Főtt tésztával													
				Energia: 930.98 Kcal / 3,891.50 KJ			Energia: 828.60 Kcal / 3,463.55 KJ			Energia: 638.99 Kcal / 2,670.98 KJ			Energia: 562.99 Kcal / 2,353.30 KJ			Energia: 759.98 Kcal / 3,176.72 KJ													
Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
25.82 g		64.05 g		13.49 g		35.30 g		38.08 g		8.09 g		27.24 g		13.04 g		3.26 g		43.61 g		14.26 g		4.04 g		38.69 g		19.97 g		5.52 g	
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
60.92 g		1.02 g		3.87 g		85.99 g		14.20 g		3.83 g		102.28 g		15.00 g		2.58 g		64.40 g		26.45 g		3.50 g		105.56 g		10.02 g		3.16 g	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető