


Heti étlap 2023.12.04 - 2023.12.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskola A menü 15-18 éves</b>	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes Zsemle Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Tej Fatörzs kifli Tavaszi felvágottas Zsemle Margarinnal Paradicsommal			Citromos tea Félbarna kenyér Kenőmájással Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal Paprikával			Karamellás tej Kifli Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Barackos tea Szendvics sonkás Rozs kenyér Margarinnal Paradicsommal Sajtos pogácsa		
		Energia: 1,113.22 Kcal / 4,653.26 KJ			Energia: 1,068.66 Kcal / 4,467.00 KJ			Energia: 993.78 Kcal / 4,154.00 KJ			Energia: 948.11 Kcal / 3,963.10 KJ			Energia: 893.28 Kcal / 3,733.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.60 g	34.36 g	14.74 g	36.22 g	30.19 g	12.48 g	31.38 g	26.03 g	9.32 g	35.36 g	22.62 g	9.68 g	26.22 g	32.09 g	9.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
169.94 g	54.31 g	1.95 g	162.15 g	21.50 g	2.62 g	157.58 g	29.98 g	3.55 g	150.04 g	29.38 g	3.03 g	124.11 g	29.98 g	2.63 g		
1,7			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskola A menü 15-18 éves</b>	Magyaros csipetkeleves Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Tejfölös karfiolleves Rakott burgonya			Gyümölcsleves Rántott halrúd Kukoricás rizszel Tartármártással Csokimikulás			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta Mandarin			Csontleves Lencsefőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral		
		Energia: 939.88 Kcal / 3,928.70 KJ			Energia: 871.47 Kcal / 3,642.74 KJ			Energia: 1,516.02 Kcal / 6,336.96 KJ			Energia: 976.69 Kcal / 4,082.56 KJ			Energia: 822.60 Kcal / 3,438.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.42 g	42.64 g	11.64 g	30.22 g	44.61 g	15.12 g	49.30 g	83.01 g	18.32 g	42.33 g	37.77 g	15.15 g	39.41 g	44.17 g	12.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.96 g	8.01 g	7.29 g	85.41 g	0.04 g	10.55 g	144.93 g	68.01 g	2.09 g	115.49 g	0.00 g	2.21 g	66.01 g	6.03 g	4.90 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,4,7,10,(5),(8),(12)			1,7,(3)			1,3,7,9,10,(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskola A menü 15-18 éves</b>	Erdei gyümölcs tea Csikós tokány Főtt tésztával			Epres csipkebogyó tea Hamburger			Gyümölcs tea Gríz tészta Lekvárral Porcukorral			Málnás tea Brassói aprópecsenye Csemege uborkával					
		Energia: 830.95 Kcal / 3,473.37 KJ			Energia: 598.38 Kcal / 2,501.23 KJ			Energia: 537.01 Kcal / 2,244.70 KJ			Energia: 804.24 Kcal / 3,361.72 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		30.67 g	39.58 g	10.74 g	21.80 g	15.00 g	5.63 g	29.18 g	13.40 g	6.87 g	27.27 g	34.04 g	9.66 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
86.86 g	12.00 g	1.83 g	92.06 g	36.38 g	3.71 g	73.96 g	6.22 g	2.14 g	94.79 g	19.99 g	5.07 g					
1,7,(3)			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7			15,(12)			1,3,7				

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-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 |               |

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető