

Heti étlap 2023.12.04 - 2023.12.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Ebéd	Középiskola A menü 15-18 éves	Magyaros csipetkeleves Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Tejfölös karfiolleves Rakott burgonya			Gyümölcsleves Rántott halrúd Kukoricás rizzsel 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)				
Ebéd	Középiskola B menü 15-18 éves	Magyaros csipetkeleves Rakott zöldbab			Tejfölös karfiolleves Olaszos rakott tészta			Gyümölcsleves Rántott sajt Burgonyapürével Csokimikulás			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Túrós tészta Mandarin			Csontleves Édes-savanyú sertésragu Párolt rizzsel		
		Energia: 836.60 Kcal / 3,496.99 KJ			Energia: 866.76 Kcal / 3,623.06 KJ			Energia: 991.83 Kcal / 4,145.85 KJ			Energia: 959.89 Kcal / 4,012.34 KJ			Energia: 929.26 Kcal / 3,884.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.24 g	41.26 g	12.42 g	36.90 g	37.39 g	12.60 g	36.84 g	43.02 g	9.72 g	42.07 g	30.99 g	11.28 g	29.46 g	44.58 g	10.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.55 g	0.02 g	8.50 g	94.96 g	1.16 g	3.93 g	114.42 g	40.61 g	6.49 g	126.81 g	9.99 g	1.42 g	101.31 g	11.30 g	6.76 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető