

Heti étlap 2023.12.11 - 2023.12.15

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Reggeli	Középiskola 15-18 éves A menü	Citromos tea Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Sajt szelettel Uborkával			Erdei gyümölcs tea Kolbászkremes Félbarna kenyér Paprikával Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Tej Mogyorókrém Kifli Soproni felvágottas Rozs kenyér Margarinnal Paprikával			Barackos tea Hot-dog Ketchuppal Mustárral Csokoládékrém rúd			Vaníliás tej Briós Csirkemell sonkás Rozs kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel
Energia: 694.92 Kcal / 2,904.77 KJ				Energia: 1,034.35 Kcal / 4,323.58 KJ			Energia: 1,021.02 Kcal / 4,267.86 KJ			Energia: 1,433.33 Kcal / 5,991.32 KJ			Energia: 915.02 Kcal / 3,824.78 KJ			
Fehérje	Zsír			T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
24.50 g	27.77 g			13.45 g	28.43 g	42.77 g	13.85 g	36.82 g	32.08 g	8.30 g	48.54 g	79.57 g	29.53 g	32.69 g	22.72 g	9.60 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
86.19 g	34.38 g	4.01 g	132.94 g	12.00 g	2.46 g	145.43 g	19.20 g	2.53 g	128.95 g	34.18 g	7.76 g	144.44 g	37.30 g	2.02 g		
1,7			1,(7)			1,5,6,7,8			1,7,10,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3,7				
Ebéd	Középiskola 15-18 éves A menü	Zselici húsos leves Káposztás tészta			Gyümölcsleves Roston sült csirkemell Vegyes körettel			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Paprikás burgonya kolbásszal Csemege uborkával			Tojásleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával Narancs			Kertészleves Paradicsomos húscomboc Félbarna kenyérral		
		Energia: 551.30 Kcal / 2,304.43 KJ			Energia: 725.36 Kcal / 3,032.00 KJ			Energia: 772.57 Kcal / 3,229.34 KJ			Energia: 781.91 Kcal / 3,268.38 KJ			Energia: 874.99 Kcal / 3,657.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.43 g	8.59 g	2.14 g	35.95 g	22.46 g	3.63 g	24.50 g	40.66 g	10.60 g	30.95 g	37.52 g	10.17 g	29.71 g	35.13 g	8.83 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
92.79 g	15.01 g	2.10 g	85.50 g	26.20 g	3.68 g	74.93 g	0.07 g	8.63 g	79.19 g	1.01 g	3.42 g	108.47 g	15.01 g	3.26 g		
1,7,9,(3)			1,7,(10)			1,7,9,15,(6),(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,9				
Vacsora	Középiskola 15-18 éves A menü	Barackos tea Császárszalonna Főtt tojással Héjában sült burgonyával Félbarna kenyérral Lilahagymával			Epres tea Pizzaszelet			Cseresznyés tea Hawai csirkemell Sült burgonyával			Málnás tea Tavaszi rizottó Reszelt sajttal					
		Energia: 1,511.58 Kcal / 6,318.40 KJ			Energia: 703.17 Kcal / 2,939.25 KJ			Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ			Energia: 775.53 Kcal / 3,241.72 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		38.55 g	84.39 g	30.56 g	25.60 g	20.26 g	6.08 g	19.35 g	16.73 g	7.78 g	38.70 g	24.15 g	8.93 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
146.55 g	29.98 g	3.82 g	103.87 g	20.19 g	2.19 g	98.54 g	29.98 g	1.05 g	88.88 g	19.99 g	3.61 g					
1,3			1,3,7			1,3,7			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