

## Heti étlap 2023.12.11 - 2023.12.15

hétfő		kedd			szerda			csütörtök			péntek					
<b>eatrend</b>  <b>Ebéd</b>	<b>Középiskola 15-18 éves A menü</b>	Zselici húsos leves Káposztás tészta			Gyümölcsleves Roston sült csirkemell Vegyes körettel			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Paprikás burgonya kolbással Csemege uborkával			Tojásleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával Narancs			Kertészleves Paradicsomos húsgombóc 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskola 15-18 éves B menü</b>	Zselici húsos leves Mákos Guba Vanília sodóval			Gyümölcsleves Borsos tokány Főtt tésztával			Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Sertéssült Franciasalátával			Tojásleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral Narancs			Kertészleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 819.82 Kcal / 3,426.85 KJ			Energia: 874.78 Kcal / 3,656.58 KJ			Energia: 848.71 Kcal / 3,547.61 KJ			Energia: 881.86 Kcal / 3,686.17 KJ			Energia: 866.23 Kcal / 3,620.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.09 g	20.39 g	7.15 g	31.65 g	34.15 g	10.53 g	33.83 g	54.46 g	12.05 g	42.07 g	36.26 g	9.17 g	40.33 g	42.00 g	15.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.41 g	25.99 g	2.76 g	112.81 g	25.97 g	2.91 g	53.67 g	5.26 g	3.53 g	95.81 g	0.01 g	4.43 g	81.44 g	0.02 g	4.38 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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető