


Heti étlap 2024.01.29 - 2024.02.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskola A menü 15-18 év</b>	Tej Mézes Margarinos Félbarna kenyér Rozmaringos kenőmájasas Félbarna kenyér Paprikával			Citromos tea Olasz felvágottas Margarinos Korpás kenyér Meggyes táska			Barackos tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér Csirkemell sonkás Margarinos Zsemle Paradicsommal			Kakaó Kifli Diákcsemegés Margarinnal Korpás zsemle Uborkával			Csipkebogyó tea Magyaros vajkrémes Szendvicssonka, Rozskenyér Paprikával Kajsziarackos háromszög		
		Energia: 710.73 Kcal / 2,970.85 KJ			Energia: 1,231.53 Kcal / 5,147.80 KJ			Energia: 1,017.61 Kcal / 4,253.61 KJ			Energia: 767.32 Kcal / 3,207.40 KJ			Energia: 1,295.73 Kcal / 5,416.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.08 g	19.93 g	8.27 g	21.18 g	53.63 g	16.12 g	30.05 g	31.08 g	8.74 g	29.14 g	14.42 g	6.60 g	28.10 g	55.96 g	26.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.30 g	24.30 g	0.91 g	164.79 g	66.30 g	4.54 g	153.44 g	29.98 g	1.17 g	129.73 g	17.39 g	2.93 g	168.22 g	61.30 g	3.60 g		
1,7,(6),(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,4,7,10			1,7			1,7,(3),(6),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskola A menü 15-18 év</b>	Brokkoli krém leves Levesgyönggyel Sertés pörkölt Párolt rizszel			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrrel Tejbedara Kakaó szóráttal			Paradicsom leves Levesbetéttel Sonkás-sajtos rakott tészta			Kukoricagaluska leves Burgonyafőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérrrel			Vegyes gyümölcsleves Roston sült csirkemell Vegyes körettel		
		Energia: 878.30 Kcal / 3,671.29 KJ			Energia: 891.87 Kcal / 3,728.02 KJ			Energia: 1,132.77 Kcal / 4,734.98 KJ			Energia: 909.47 Kcal / 3,801.58 KJ			Energia: 726.70 Kcal / 3,037.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.86 g	39.93 g	7.81 g	31.57 g	16.32 g	5.23 g	43.06 g	37.57 g	10.08 g	30.25 g	46.32 g	12.73 g	35.96 g	22.47 g	3.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.65 g	0.30 g	3.93 g	153.41 g	71.43 g	1.95 g	157.19 g	39.96 g	9.12 g	91.60 g	0.01 g	4.92 g	85.79 g	26.20 g	3.68 g		
1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,(10)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskola A menü 15-18 év</b>	Cseresznyés tea Milánói spagetti Reszelt sajttal			Csipkebogyó tea Dubarry sertésszellet Petrezselymes burgonyával			Erdei gyümölcs tea Piskóta kocka csokoládé öntettel			Csipkebogyó tea Csirkepaprikás Főtt tésztával Csemege uborka					
		Energia: 852.20 Kcal / 3,562.20 KJ			Energia: 797.91 Kcal / 3,335.26 KJ			Energia: 1,049.03 Kcal / 4,384.95 KJ			Energia: 926.21 Kcal / 3,871.56 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		40.45 g	28.60 g	8.14 g	35.02 g	31.41 g	7.12 g	19.41 g	28.09 g	5.67 g	64.79 g	26.67 g	6.24 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
107.13 g	34.98 g	3.93 g	93.04 g	24.98 g	4.41 g	178.28 g	96.92 g	1.30 g	105.47 g	24.98 g	4.65 g					
1,7,(3)			1,7			1,3,7,15			1,7,15,(3),(12)							

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!

Élelmiszevizető