Heti étlap 2022.12.05 - 2022.12.09

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Citromos tea Margarinos Rozskenyér Tavaszi felvágottal Tejszelet	Csipkebogyó tea Margarinos Félbarna kenyér Baracklekvárral Felvágott	Meggyes tea Margarinos Félbarna kenyér Olasz felvágottal Vajas pogácsa	Karamellás tej Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Baromfi párizsival Paprikával	Barackos tea Póréhagymás sajtkrémes Graham kenyér Pizzás csiga
		Energia: 627.35 Kcal / 2,622.32 Kj	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 Kj	Energia: 925.47 Kcal / 3,868.46 Kj	Energia: 900.66 Kcal / 3,764.76 Kj	Energia: 892.13 Kcal / 3,729.10 Kj
		Fehérje: 18.57 g; Zsír: 17.41 g; T.Zsírsav: 15.27 g Szénhidrát: 98.62 g; Cukor: 35.91 g; Só: 2.35 g	Fehérje: 29.07 g; Zsír: 25.24 g; T.Zsírsav: 5.93 g Szénhidrát: 110.59 g; Cukor: 43.67 g; Só: 5.06 g	Fehérje: 22.29 g; Zsír: 43.75 g; T.Zsírsav: 13.54 g Szénhidrát: 109.84 g; Cukor: 19.99 g; Só: 5.78 g	Fehérje: 34.60 g; Zsír: 17.63 g; T.Zsírsav: 7.19 g Szénhidrát: 150.22 g; Cukor: 24.98 g; Só: 4.65 g	Fehérje: 19.28 g; Zsír: 37.24 g; T.Zsírsav: 14.60 g Szénhidrát: 118.80 g; Cukor: 29.98 g; Só: 4.35 g
		1,3,7	1,3,(7),(12)	1,7,(6),(12)	1,7	1,7,(3),(9)
Tízórai	Középiskolás 15-18 éves	Meggyes táska	Margarinos Zsemle Turista felvágottal	Füstölt sajtkrémes Kifli	Margarinos Zsemle Sajt szelettel	Magyaros vajkrémes Kifli
		Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 Kj	Energia: 423.87 Kcal / 1,771.78 Kj	Energia: 369.69 Kcal / 1,545.30 Kj	Energia: 448.87 Kcal / 1,876.28 Kj	Energia: 370.48 Kcal / 1,548.61 Kj
		Fehérje: 7.56 g; Zsír: 36.54 g; T.Zsírsav: 9.74 g Szénhidrát: 79.96 g; Cukor: 36.32 g; Só: 1.34 g	Fehérje: 15.48 g; Zsír: 14.78 g; T.Zsírsav: 5.69 g Szénhidrát: 57.12 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.40 g	Fehérje: 10.39 g; Zsír: 15.65 g; T.Zsírsav: 9.21 g Szénhidrát: 46.39 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.33 g	Fehérje: 19.88 g; Zsír: 15.34 g; T.Zsírsav: 8.83 g Szénhidrát: 57.68 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.94 g	Fehérje: 8.52 g; Zsír: 16.56 g; T.Zsírsav: 7.93 g Szénhidrát: 46.40 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.83 g
		1,7,(3),(6),(12)	1,(7)	1,7	1,7	1,7
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Tejfölös zöldbableves Sertés pörkölt Főtt tésztával Vegyesvágottal Alma	Vegyes zöldségkrémleves Levesgyönggyel Rántott sajt Petrezselymes burgonyával Tartármártással Mikulás	Májgombóc/Húsgombóc leves Káposztás tészta Porcukorral Körte	Erőleves Levesbetéttel Rakott karfiol	Csurgatott tojásleves Zöldborsó főzelék Lenmagos fasírttal Félbarna kenyérrel
		Energia: 788.00 Kcal / 3,293.84 Kj	Energia: 1,853.08 Kcal / 7,745.87 Kj	Energia: 481.47 Kcal / 2,012.54 Kj	Energia: 717.41 Kcal / 2,998.77 Kj	Energia: 1,086.83 Kcal / 4,542.95 Kj
		Fehérje: 36.93 g; Zsír: 32.83 g; T.Zsírsav: 6.20 g Szénhidrát: 85.17 g; Cukor: 0.01 g; Só: 3.45 g	Fehérje: 46.49 g; Zsír: 128.43 g; T.Zsírsav: 35.64 g Szénhidrát: 126.12 g; Cukor: 15.91 g; Só: 7.72 g	Fehérje: 17.99 g; Zsír: 4.78 g; T.Zsírsav: 0.76 g Szénhidrát: 92.64 g; Cukor: 15.04 g; Só: 1.96 g	Fehérje: 30.30 g; Zsír: 41.57 g; T.Zsírsav: 11.35 g Szénhidrát: 57.00 g; Cukor: 0.00 g; Só: 8.37 g	Fehérje: 45.82 g; Zsír: 47.81 g; T.Zsírsav: 11.88 g Szénhidrát: 118.30 g; Cukor: 19.99 g; Só: 6.17 g
		1,7,9,15,(3),(10),(12)	1,3,7,9,10,(5),(8),(12)	1,3,9	1,3,7,9	1,3,7,9
Uzsonna	Középiskolás 15-18 éves	Kenőmájasos Zsemle Paprikával	Margarinos Félbarna kenyér Sertés párizsival Uborkával	Margarinos Zsemle Toast felvágottal	Margarinos Korpás kenyér Diákcsemegével	Gyümölcsös joghurt Kiflivel
		Energia: 417.84 Kcal / 1,746.57 Kj	Energia: 434.95 Kcal / 1,818.09 Kj	Energia: 370.46 Kcal / 1,548.52 Kj	Energia: 350.76 Kcal / 1,466.18 Kj	Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 Kj
		Fehérje: 15.08 g; Zsír: 11.62 g; T.Zsírsav: 4.30 g Szénhidrát: 62.73 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.47 g	Fehérje: 16.92 g; Zsír: 12.52 g; T.Zsírsav: 4.85 g Szénhidrát: 63.52 g; Cukor: 4.40 g; Só: 3.44 g	Fehérje: 18.44 g; Zsír: 7.54 g; T.Zsírsav: 3.03 g Szénhidrát: 57.16 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.59 g	Fehérje: 10.92 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 3.61 g Szénhidrát: 54.78 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.15 g	Fehérje: 13.11 g; Zsír: 6.35 g; T.Zsírsav: 3.33 g Szénhidrát: 68.05 g; Cukor: 12.99 g; Só: 1.31 g
		1,(6),(7),(10)	1,(7)	1,(7)	1,(7)	1,7
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Tea Hot-dog Ketchupal/ Mustárral Paradicsommal Paprikával	Tea Csirkemájas rizottó	Tea Mexicói babragu	Tea BBQ Csirkecomb Tört burgonyával	Tea Margarinos Félbarna kenyér Szerencse felvágottal Póréhagymakarikával
		Energia: 676.39 Kcal / 2,827.31 Kj	Energia: 733.97 Kcal / 3,067.99 Kj	Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 Kj	Energia: 656.34 Kcal / 2,743.50 Kj	Energia: 519.21 Kcal / 2,170.30 Kj
		Fehérje: 25.75 g; Zsír: 26.80 g; T.Zsírsav: 9.41 g Szénhidrát: 82.14 g; Cukor: 24.19 g; Só: 5.49 g	Fehérje: 39.85 g; Zsír: 19.67 g; T.Zsírsav: 5.93 g Szénhidrát: 98.35 g; Cukor: 19.99 g; Só: 0.83 g	Fehérje: 29.16 g; Zsír: 13.43 g; T.Zsírsav: 6.51 g Szénhidrát: 90.21 g; Cukor: 22.61 g; Só: 4.54 g	Fehérje: 57.69 g; Zsír: 13.74 g; T.Zsírsav: 3.41 g Szénhidrát: 73.96 g; Cukor: 20.70 g; Só: 10.93 g	Fehérje: 17.09 g; Zsír: 12.57 g; T.Zsírsav: 4.55 g Szénhidrát: 84.10 g; Cukor: 19.99 g; Só: 3.43 g
		1,7,10,(9),(12)	7	1,7,(9)	(1),(3),(6),(7),(10),(11)	1,(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-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