

## Heti étlap 2023.09.04 - 2023.09.08

 eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
		Limonádé Hot-dog Ketchuppal Margarinos Félbarna kenyér Tavaszi felvágottal Paprikával			Meggyes tea Margarinos Rozskenyér Diákcsemegével Paprikával Főtt tojáskarikákkal Uborkával			Erdei gyümölcs tea Majonézos tonhalkémes Félbarna kenyér Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvágottal Paradicsommal			Kakaó Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Turista felvágottal Paradicsommal			Narancsos limonádé Margarinos Korpás kenyér Sertés párizsival Pizzás csiga				
<b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Energia: 997.74 Kcal / 4,170.55 KJ			Energia: 559.79 Kcal / 2,339.92 KJ			Energia: 761.21 Kcal / 3,181.86 KJ			Energia: 866.57 Kcal / 3,622.26 KJ			Energia: 721.45 Kcal / 3,015.66 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		39.46 g	35.88 g	13.39 g	21.45 g	16.16 g	14.19 g	19.20 g	41.56 g	12.33 g	34.54 g	20.00 g	7.88 g	17.37 g	32.60 g	9.99 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		128.02 g	14.19 g	8.17 g	81.76 g	24.39 g	2.30 g	76.90 g	12.00 g	4.28 g	136.47 g	12.99 g	4.94 g	89.02 g	10.13 g	4.25 g		
		1,7,(9)			1,3,(7)			1,3,4,7,10			1,7			1,7,(3),(9)				
		<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Energia: 898.55 Kcal / 3,755.94 KJ			Energia: 758.09 Kcal / 3,168.82 KJ			Energia: 1,027.55 Kcal / 4,295.16 KJ			Energia: 1,203.40 Kcal / 5,030.21 KJ			Energia: 815.28 Kcal / 3,407.87 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				36.51 g	40.57 g	12.93 g	32.73 g	35.01 g	11.38 g	39.15 g	48.80 g	13.22 g	46.51 g	59.91 g	9.40 g	29.06 g	37.42 g	10.22 g
Szénhidrát	Cukor			Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
95.42 g	5.08 g			4.11 g	77.25 g	0.03 g	4.96 g	106.89 g	0.07 g	4.94 g	121.09 g	21.97 g	5.68 g	89.42 g	15.03 g	6.40 g		
1,7,9,(3),(6),(12)				1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,7			1,3,7,9					
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>			Energia: 402.00 Kcal / 1,680.36 KJ			Energia: 921.07 Kcal / 3,850.07 KJ			Energia: 549.06 Kcal / 2,295.07 KJ			Energia: 830.94 Kcal / 3,473.33 KJ			Energia: 570.87 Kcal / 2,386.24 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				16.61 g	5.97 g	2.43 g	62.25 g	21.74 g	4.13 g	20.32 g	13.71 g	4.89 g	33.52 g	31.16 g	10.52 g	23.13 g	16.87 g	17.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		69.95 g	9.99 g	1.99 g	116.28 g	26.21 g	4.57 g	85.14 g	10.69 g	1.92 g	103.04 g	21.11 g	3.23 g	81.24 g	24.39 g	2.33 g		
		1,(7)			(10)			1,7			1,7,(3),(9)			1,7				

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-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető