


Heti étlap 2023.09.11 - 2023.09.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Reggeli	Középispolás 15-18 éves														
		Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes Zsemle Margarinos Félbarna kenyér Tavaszi felvágottal			Limonádé Margarinos Félbarna kenyér Toast felvágottal Uborkával Helyben sült sajtos pogácsa			Karamellás tej Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Paprikás szalámiával			Mentás limonádé Kenőmájasos Graham kenyér Uborkával Margarinos Zsemle Fokhagymás felvágottal			Tej Fatörzs kiflivel Margarinos Zsemle Csemege szalámiával Póréhagymakarikával		
		Energia: 1,047.04 Kcal / 4,376.63 KJ			Energia: 821.47 Kcal / 3,433.74 KJ			Energia: 908.32 Kcal / 3,796.78 KJ			Energia: 949.38 Kcal / 3,968.41 KJ			Energia: 1,067.27 Kcal / 4,461.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26.82 g	27.85 g	11.99 g	26.17 g	34.34 g	10.23 g	33.40 g	19.42 g	7.66 g	32.77 g	29.15 g	10.98 g	36.26 g	30.17 g	12.46 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
169.72 g	48.07 g	4.29 g	100.93 g	14.39 g	4.56 g	149.30 g	24.98 g	4.54 g	137.82 g	14.39 g	5.34 g	161.81 g	21.50 g	3.51 g		
1,7			1,3,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7				
Ebéd	Középispolás 15-18 éves															
	Magyaros csipetkeleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Brokkoli krémleves Levesgyönggyel Rakott burgonya			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Grízes tészta Baracklevárral Porcukorral Körte			Karfioleves Sajtos tejszínes csirkemell szelet Kukoricás rizzsel			Vegyes gyümölcsleves Marhapörkölt Tarhonyával Céklasalátával			
	Energia: 922.74 Kcal / 3,857.05 KJ			Energia: 945.10 Kcal / 3,950.52 KJ			Energia: 926.11 Kcal / 3,871.14 KJ			Energia: 704.77 Kcal / 2,945.94 KJ			Energia: 1,018.55 Kcal / 4,257.54 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
38.46 g	43.96 g	12.49 g	32.88 g	46.54 g	15.27 g	30.11 g	16.16 g	2.45 g	38.59 g	19.88 g	3.63 g	35.32 g	40.47 g	10.98 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
92.01 g	0.02 g	9.45 g	96.28 g	0.30 g	5.90 g	163.70 g	28.68 g	2.49 g	92.92 g	0.04 g	3.95 g	130.31 g	33.96 g	5.92 g		
1,3,9			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,7,9			1,3,7,15,(12)				
Vacsora	Középispolás 15-18 éves															
	Tea Margarinos Félbarna kenyér Olasz felvágottal Paradicsommal			Limonádé Sonkás tejfölös kenyérlángos Alma			Ívólé Pusztapörkölt Uborkasalátával			Limonádé Meleg szendvics			Tea Margarinos Félbarna kenyér Olasz felvágottal Uborkával			
	Energia: 569.23 Kcal / 2,379.38 KJ			Energia: 549.06 Kcal / 2,295.07 KJ			Energia: 716.75 Kcal / 2,996.02 KJ			Energia: 564.12 Kcal / 2,358.02 KJ			Energia: 565.17 Kcal / 2,362.41 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
17.77 g	17.63 g	6.40 g	20.32 g	13.71 g	4.89 g	24.80 g	33.81 g	9.63 g	29.08 g	13.46 g	6.51 g	17.77 g	17.59 g	6.68 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84.48 g	19.99 g	4.21 g	85.14 g	10.69 g	1.92 g	77.21 g	5.99 g	3.68 g	80.58 g	12.61 g	4.54 g	83.56 g	24.39 g	4.21 g		
1,(7)			1,7						1,7,(9)			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-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