



**Középiskolás  
15-18 éves**

**Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22**

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminsalátával			Paradicsom leves Roston sült csirkemell Párolt rizzsel Párolt zöldséggel			Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával			Erőleves Rakott zöldbab bulgurral Szilva			Tojásleves Vadas sertés szelet Főtt tésztával		
Energia: 1,145.29 Kcal / 4,787.31 Kj			Energia: 1,011.43 Kcal / 4,227.78 Kj			Energia: 1,178.48 Kcal / 4,926.05 Kj			Energia: 743.52 Kcal / 3,107.91 Kj			Energia: 683.56 Kcal / 2,857.28 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
41.00 g	26.69 g	5.51 g	43.21 g	22.63 g	2.76 g	36.20 g	65.49 g	11.35 g	29.58 g	42.10 g	10.90 g	36.23 g	24.13 g	5.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
183.39 g	8.04 g	4.90 g	145.34 g	40.20 g	7.52 g	107.26 g	17.03 g	6.91 g	62.73 g	0.00 g	8.29 g	79.51 g	1.01 g	3.51 g
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)		

**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-puhatestűk              |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**