


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																														
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Tej Mogyorókrémes Kifli Margarinos Félbarna kenyér Csemege szalámmal			Limonádé Házi kolbászkrems Félbarna kenyér Paprikával Margarinos Zsemle Soproni felvágottal			Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Sajt szelettel Szerencse felvágottal Paradicsommal			Vaníliás tej Briós Margarinos Félbarna kenyér Toast felvágottal Jégcsapretekkel			Narancsos limonádé Házi sajtkréms Rozskenyér Paradicsommal Helyben sült vaníliakréms rúd																														
		Energia: 997.90 Kcal / 4,171.22 KJ			Energia: 1,028.86 Kcal / 4,300.63 KJ			Energia: 650.35 Kcal / 2,718.46 KJ			Energia: 892.39 Kcal / 3,730.19 KJ			Energia: 1,244.48 Kcal / 5,201.93 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																												
		34.30 g	31.07 g	7.89 g	28.35 g	42.80 g	13.85 g	23.78 g	22.77 g	11.34 g	36.97 g	18.28 g	7.82 g	39.18 g	70.03 g	37.99 g																												
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
144.47 g			131.30 g			9.99 g			2.46 g			87.07 g			29.98 g			3.24 g			144.52 g			37.30 g			1.56 g			112.75 g			10.13 g			4.68 g								
1,5,6,7,8			1,(7)			1,7			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)																																
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminalátával			Paradicsom leves Roston sült csirkemell Párolt rizzsel Párolt zöldséggel			Zellerkrém leves Pírott kenyérral 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			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			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)																																
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Tea Natúr vajkréms Félbarna kenyér Zala felvágottal Uborkával Alma			Limonádé Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel			Tea Tavaszi zöldségs rizottó			Limonádé Hot-dog Ketchuppall Mustárral			Tea Margarinos Félbarna kenyér Ízes sonkával Uborkával																														
		Energia: 630.09 Kcal / 2,633.78 KJ			Energia: 527.34 Kcal / 2,204.28 KJ			Energia: 547.49 Kcal / 2,288.51 KJ			Energia: 624.27 Kcal / 2,609.45 KJ			Energia: 475.46 Kcal / 1,987.42 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																												
		18.75 g	23.65 g	10.72 g	17.52 g	15.30 g	7.40 g	13.93 g	15.46 g	4.24 g	24.91 g	26.66 g	9.39 g	19.09 g	6.39 g	2.83 g																												
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
84.70 g			24.39 g			0.82 g			78.85 g			9.99 g			1.00 g			87.67 g			19.99 g			2.96 g			70.01 g			14.19 g			5.00 g			85.12 g			24.39 g			0.98 g		
1,7			1,3,7			7			1,7,10,(9),(12)			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-mesterségs édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető