


Heti étlap 2023.09.25 - 2023.09.29

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Kakaó Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Baromfi párizsival Uborkával			Barackos tea Pritaminpaprikás sajtkrém Rozskenyér Helyben sült sajtkrém rúd			Mentás limonádé Margarinos Korpás kenyér Zala felvágottal Paradicsommal Margarinos Félbarna kenyér Ízes sonkával			Tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel Margarinos Zsemle Turista felvágottal			Csipkebogyó tea Snidlinges vajkrém Korpás zsemle Paradicsommal Lekváros bukta		
		Energia: 831.73 Kcal / 3,476.63 KJ			Energia: 874.87 Kcal / 3,656.96 KJ			Energia: 781.77 Kcal / 3,267.80 KJ			Energia: 953.71 Kcal / 3,986.51 KJ			Energia: 1,344.92 Kcal / 5,621.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.22 g	17.16 g	7.64 g	30.13 g	18.41 g	23.13 g	32.35 g	13.56 g	4.88 g	35.86 g	19.73 g	8.09 g	20.15 g	59.51 g	19.12 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
135.51 g	17.39 g	2.19 g	157.33 g	29.98 g	5.13 g	131.61 g	9.99 g	3.18 g	157.43 g	24.30 g	1.84 g	180.37 g	68.60 g	2.66 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Kerti zöldség leves Paprikás burgonya Vegetáriánus Félbarna kenyérral			Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Ízes derelye Porcukorral Alma			Póréhagyma krémleves Levesgyönggyel Hentes tokány Párolt rizzsel			Hamis gulyásleves Zöldborsó főzelék Csirke nuggetssal Félbarna kenyérral			Vajgaluska leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával		
		Energia: 776.87 Kcal / 3,247.32 KJ			Energia: 783.99 Kcal / 3,277.08 KJ			Energia: 969.68 Kcal / 4,053.26 KJ			Energia: 910.27 Kcal / 3,804.93 KJ			Energia: 757.30 Kcal / 3,165.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.51 g	32.16 g	8.60 g	21.68 g	29.63 g	5.33 g	30.91 g	51.38 g	14.68 g	46.97 g	31.07 g	2.57 g	24.37 g	35.43 g	9.36 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
91.57 g	0.04 g	6.59 g	100.67 g	15.32 g	4.02 g	94.58 g	0.27 g	6.08 g	109.22 g	20.00 g	4.72 g	83.74 g	15.01 g	4.33 g		
1,9,15,(6),(10),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,9,(7)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Tea Margarinos Zsemle Paprikás szalámmal Paprikával			Limonádé Töltött háromszögek			Tea Sült debreceni kolbász Mustárral Félbarna kenyérral Paprikával/Paradicsommal Szilva			Limonádé Rántott sertés szelet Kukoricás rizzsel Tartármártással			Tea Margarinos Rozskenyér Toast felvágottal Paprikával		
		Energia: 494.10 Kcal / 2,065.34 KJ			Energia: 867.41 Kcal / 3,625.77 KJ			Energia: 869.60 Kcal / 3,634.93 KJ			Energia: 1,851.18 Kcal / 7,737.93 KJ			Energia: 493.64 Kcal / 2,063.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.81 g	13.98 g	5.28 g	42.04 g	25.71 g	10.02 g	34.52 g	31.71 g	10.80 g	38.17 g	132.64 g	20.09 g	21.65 g	9.12 g	11.81 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
77.96 g	19.99 g	1.04 g	116.23 g	12.99 g	1.62 g	110.22 g	19.99 g	3.74 g	123.54 g	10.99 g	3.12 g	80.94 g	19.99 g	1.97 g		
1,(7)			1,3,7			1,10,(6),(12)			1,3,7,10,(12)			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