

Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>eatrend</b>	<b>Reggeli</b>	<b>Középkiskolás 15-18 éves</b>															
		Meggyes tea Margarinos Korpás kenyér Diákcsemegével Paradicsommal Helyben sült kakaós csiga			Tej Margarinos Rozskenyér Baracklevkával Snidlinges sajtkrémes Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Almás-fahéjas tea Kenőmájásos Félbarna kenyér Uborkával Margarinos Félbarna kenyér Olasz felvágottal			Erdei gyümölcsstea Margarinos Korpás kenyér Kópé felvágottal Paradicsommal Helyben sült csokoládékrémes rúd			Tejeskávé Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Turista felvágottal			
		Energia: 824.19 Kcal / 3,445.11 KJ			Energia: 981.73 Kcal / 4,103.63 KJ			Energia: 825.91 Kcal / 3,452.30 KJ			Energia: 1,163.26 Kcal / 4,862.43 KJ			Energia: 873.50 Kcal / 3,651.23 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
17.79 g	33.39 g	11.69 g	32.81 g	26.05 g	22.31 g	23.48 g	28.49 g	11.08 g	37.29 g	64.13 g	24.29 g	33.88 g	19.59 g	8.03 g			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
112.42 g			31.79 g			2.90 g			153.37 g			24.93 g			3.36 g		
116.60 g			52.47 g			2.26 g			108.11 g			19.99 g			5.09 g		
139.78 g			17.98 g			2.53 g			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7					
<b>Ebéd</b>																	
<b>Középkiskolás 15-18 éves</b>																	
Magyaros zöldborsó leves Rántott halrúd Párolt rizszel Tartármártással			Csontleves Burgonyafőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Kolbásos burgonyaleves Szilvatöltelekes gombóc Porcukorral Alma			Kukoricagaluska leves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal			Paradicsom leves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Párolt zöldséggel					
Energia: 1,259.45 Kcal / 5,264.50 KJ			Energia: 895.97 Kcal / 3,745.15 KJ			Energia: 1,472.84 Kcal / 6,156.47 KJ			Energia: 880.61 Kcal / 3,680.95 KJ			Energia: 1,011.43 Kcal / 4,227.78 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
47.57 g	79.78 g	12.84 g	31.26 g	43.37 g	12.28 g	35.30 g	66.72 g	19.82 g	36.33 g	41.97 g	13.16 g	43.21 g	22.63 g	2.76 g			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
87.22 g			27.47 g			5.53 g			180.63 g			54.96 g			15.26 g		
88.62 g			5.07 g			3.66 g			145.34 g			40.20 g			7.52 g		
1,3,4,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(10)					
<b>Vacsora</b>																	
<b>Középkiskolás 15-18 éves</b>																	
Tea Margarinos Rozskenyér Szerencse felvágottal Paprikával			Tea Burgonyás tészta Csemege uborkával			Tea Óvári sertésszelet Párolt rizszel			Tea Sonkás-sajtos kenyér lángos Szilva			Tea Margarinos Zsemle Soproni felvágottal Paradicsommal					
Energia: 516.27 Kcal / 2,158.01 KJ			Energia: 580.15 Kcal / 2,425.03 KJ			Energia: 851.72 Kcal / 3,560.19 KJ			Energia: 625.28 Kcal / 2,613.67 KJ			Energia: 532.07 Kcal / 2,224.05 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
17.37 g	13.56 g	13.59 g	13.57 g	10.83 g	1.16 g	40.04 g	33.71 g	8.91 g	21.20 g	14.68 g	4.89 g	15.41 g	17.13 g	6.66 g			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
80.86 g			19.99 g			2.43 g			105.71 g			19.99 g			4.46 g		
95.91 g			19.99 g			5.43 g			100.77 g			20.69 g			1.93 g		
78.72 g			19.99 g			1.93 g			1,7			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-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!