


Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Meggyes tea Margarinos Korpás kenyér Diákcsemegével Paradicsommal Helyben sült kakaós csiga	Tej Margarinos Rozskenyér Baracklekvárral Snidlinges sajtkrém Korpás zsemle Jégcsapretekkel	Almás-fahéjas tea Kenőmájasos Félbarna kenyér Uborkával Margarinos Félbarna kenyér Olasz felvágottal	Erdei gyümölcsstea Margarinos Korpás kenyér Kópé felvágottal Paradicsommal Helyben sült csokoládékrém 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	Szénhidrát	Cukor	Só	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)		1,7,(12)		1,(6),(7),(10)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,7								
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Tea Margarinos Rozskenyér Szerencse felvágottal Paprikával	Tea Burgonyás tészta Csemege uborkával	Tea Óvári sertésszelet Párolt rizszel	Tea Sonkás-sajtos kenyérlángos 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	Szénhidrát	Cukor	Só	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)		1,15,(3),(12)		1,7	1,7		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!

.....
Élelmezésvezető