

Heti étlap 2023.10.09 - 2023.10.13

 eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér Margarinos Félbarna kenyér Májusi csemegével Paprikával			Citromos tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér Margarinos Zsemle Turista felvágottal Paradicsommal			Barackos tea Margarinos Korpás kenyér Paprikás szalámmal Paradicsommal Helyben sült meggyes táská			Kakaó Briós Zöldfűszeres vajkrém Korpás kifli Paprikával			Meggyes tea Margarinos Rozskenyér Pulykamell sonkával Paradicsommal Lekváros bukta		
Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Energia: 759.78 Kcal / 3,175.88 KJ			Energia: 1,017.42 Kcal / 4,252.82 KJ			Energia: 1,205.20 Kcal / 5,037.74 KJ			Energia: 862.10 Kcal / 3,603.58 KJ			Energia: 1,297.25 Kcal / 5,422.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.36 g	27.29 g	6.67 g	28.90 g	32.11 g	13.80 g	20.02 g	50.55 g	14.78 g	28.04 g	28.15 g	12.74 g	28.51 g	51.25 g	22.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		100.66 g	19.20 g	1.19 g	152.27 g	29.98 g	1.52 g	166.33 g	66.30 g	3.67 g	123.13 g	24.07 g	2.10 g	179.14 g	63.61 g	4.00 g
		1,5,6,7,8			1,7,(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)		
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Energia: 998.72 Kcal / 4,174.65 KJ			Energia: 1,211.12 Kcal / 5,062.48 KJ			Energia: 708.43 Kcal / 2,961.24 KJ			Energia: 980.81 Kcal / 4,099.79 KJ			Energia: 931.59 Kcal / 3,894.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.64 g	48.55 g	13.51 g	46.26 g	60.54 g	9.78 g	22.88 g	21.45 g	6.15 g	36.59 g	42.19 g	10.91 g	34.47 g	42.80 g	11.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		103.65 g	8.30 g	3.79 g	124.59 g	22.98 g	5.03 g	104.96 g	20.03 g	2.41 g	111.57 g	4.02 g	7.77 g	100.73 g	6.03 g	3.59 g
		1,3,7,9,15,(12)			1,3,7			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,3,7,9			1,3,9,(7)		
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Energia: 383.66 Kcal / 1,603.70 KJ			Energia: 644.31 Kcal / 2,693.22 KJ			Energia: 715.47 Kcal / 2,990.66 KJ			Energia: 733.05 Kcal / 3,064.15 KJ			Energia: 489.29 Kcal / 2,045.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.85 g	5.75 g	2.67 g	18.20 g	15.72 g	7.40 g	44.83 g	15.76 g	3.55 g	22.84 g	27.11 g	12.32 g	15.33 g	10.31 g	4.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.96 g	24.39 g	1.80 g	106.48 g	19.99 g	1.01 g	97.55 g	22.77 g	2.56 g	98.64 g	20.39 g	2.78 g	83.50 g	24.39 g	0.76 g
		1,(7)			1,3,7			1,(10)			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-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