

Heti étlap 2023.10.09 - 2023.10.13

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér Margarinos Félbarna kenyér Májusi csemegével Paprikával			Citromos tea Padlizsánkrémes Félbarna kenyér Margarinos Zsemle Turista felvágottal Paradicsommal			Barackos tea Margarinos Korpás kenyér Paprikás szalámmal Paradicsommal Helyben sült meggyes táská			Kakaó Briós Zöldfűszeres vajkrémes Korpás kifli Paprikával			Meggyes tea Margarinos Rozskenyér Pulykamell sonkával Paradicsommal Lekváros bukta		
		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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)				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Tea Margarinos Kifli Ízes sonkával Uborkával			Tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel Körte			Tea Gyros tál			Tea Sajtos-tejfölös lángos			Tea Margarinos Félbarna kenyér Diákcsemegével Uborkával		
		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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-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