

Heti étlap 2023.10.16 - 2023.10.20

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
eatrend	Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Vaníliás tej Fatörzs kiflivel Margarinos Korpás kenyér Zala felvágottal Jégcsapretekkel			Citromos tea Majonéses tonhalkrém Graham kenyér Margarinos Zsemle Diákcsemegével Paprikával			Csipkebogyó tea Hot-dog Ketchuppal Műzliszelet			Tej Margarinos Zsemle Mézzel Margarinos Félbarna kenyér Csirkemell sonkával			Erdei gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Rozskenyér Paprikával Margarinos Félbarna kenyér Kópé felvágottal		
			Energia: 1,116.93 Kcal / 4,668.77 KJ			Energia: 1,038.20 Kcal / 4,339.68 KJ			Energia: 720.00 Kcal / 3,009.60 KJ			Energia: 881.85 Kcal / 3,686.13 KJ			Energia: 942.84 Kcal / 3,941.07 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			36.29 g	27.40 g	11.32 g	26.61 g	35.01 g	9.80 g	25.66 g	26.48 g	10.49 g	36.58 g	10.77 g	4.83 g	32.07 g	29.27 g	22.69 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
	180.54 g 47.72 g 3.91 g			153.16 g 29.98 g 3.00 g			93.79 g 32.18 g 4.46 g			158.99 g 24.30 g 1.43 g			136.92 g 19.99 g 2.79 g				
	1,3,7			1,3,4,7,10			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,7				
	Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Vegyes gyümölcsleves Rántott sajt Petrezselymes burgonyával Tartármártással			Kertészleves Sertéssült Meggymártással Párolt rizszel			Palócgulyás leves Ízes derelye Porcukorral Alma			Erőleves Zöldborsó főzelék Zabpelyhes vagdalttal Félbarna kenyérral			Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérral Lecsős sertésragu Párolt rizszel		
			Energia: 1,393.72 Kcal / 5,825.75 KJ			Energia: 645.72 Kcal / 2,699.11 KJ			Energia: 628.81 Kcal / 2,628.43 KJ			Energia: 1,127.43 Kcal / 4,712.66 KJ			Energia: 1,126.86 Kcal / 4,710.27 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
34.96 g			95.87 g	12.90 g	29.34 g	23.43 g	5.82 g	15.80 g	29.03 g	5.15 g	44.27 g	54.82 g	12.57 g	30.82 g	69.07 g	17.23 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
98.65 g 26.97 g 7.08 g			77.96 g 15.22 g 2.39 g			69.29 g 15.32 g 4.02 g			114.08 g 19.98 g 6.99 g			94.85 g 0.00 g 4.69 g					
1,3,7,10,(12)			1,7,9,(10)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7					
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Tea Margarinos Félbarna kenyér Bécsi felvágottal Uborkával			Tea Sonkás-sajtos pizaszelet Körte			Tea Orly sertésszelet Burgonyapürével			Tea Tavaszi zöldséges, csirkés rizottó			Tea Natúr sajtkrém Korpás kenyér Csemege szalámi Jégcsapretekkel			
		Energia: 565.16 Kcal / 2,362.37 KJ			Energia: 853.07 Kcal / 3,565.83 KJ			Energia: 1,004.13 Kcal / 4,197.26 KJ			Energia: 634.75 Kcal / 2,653.26 KJ			Energia: 595.51 Kcal / 2,489.23 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		17.77 g	17.59 g	7.04 g	29.53 g	28.66 g	7.59 g	37.37 g	52.69 g	10.00 g	30.28 g	10.70 g	1.35 g	14.57 g	25.35 g	12.39 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
83.56 g 24.39 g 1.81 g			118.06 g 20.19 g 2.25 g			92.85 g 19.99 g 3.90 g			97.38 g 20.04 g 0.37 g			76.63 g 26.23 g 2.69 g					
1,(7)			1,3,7			1,3,7			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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető