

Heti étlap 2023.11.06 - 2023.11.10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																														
eatrend	Reggeli	Középiskolás 15-18 éves		Tej Margarinos Félbarna kenyér Baracklevárral Rozmaringos kenőmájas Félbarna kenyér Paprikával			Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Kópé felvágottal Paprikával Túró rudi			Barackos tea Pritaminos sajtkrémes Félbarna kenyér Margarinos Zsemle Csirkemell sonkával Paradicsommal			Kakaó Kiflivel Margarinos Korpás zsemle Diákcsemegével Uborkával			Csipkebogyó tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér Olasz felvágottal Paprikával Helyben sült kajsziarackos háromszög																												
				Energia: 675.03 Kcal / 2,821.63 KJ			Energia: 571.19 Kcal / 2,387.57 KJ			Energia: 909.09 Kcal / 3,800.00 KJ			Energia: 589.10 Kcal / 2,462.44 KJ			Energia: 1,385.44 Kcal / 5,791.14 KJ																												
				Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																										
				24.41 g	19.18 g	7.86 g	17.89 g	14.44 g	5.85 g	30.39 g	18.73 g	9.68 g	20.36 g	10.34 g	4.37 g	26.78 g	67.16 g	31.09 g																										
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
100.74 g			18.69 g			0.84 g			91.87 g			40.97 g			2.33 g			153.93 g			29.98 g			1.45 g			103.34 g			4.40 g			2.60 g			166.66 g			61.30 g			4.43 g		
1,7,(6),(10),(12)			1,7			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)																																
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Brokkoli krém leves Levesgyönggyel Borsos tokány Főtt tésztával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Túrótöltelikes gombóc Vaníliás tejföllel Alma			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Lebbencsleves Kaporos tejfőls tökfőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral			Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell Párolt rizszel Tartármártással																														
		Energia: 871.58 Kcal / 3,643.20 KJ			Energia: 1,508.88 Kcal / 6,307.12 KJ			Energia: 746.37 Kcal / 3,119.83 KJ			Energia: 948.98 Kcal / 3,966.74 KJ			Energia: 1,866.39 Kcal / 7,801.51 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																												
		35.46 g	40.01 g	11.58 g	44.16 g	69.74 g	24.13 g	25.70 g	33.08 g	8.43 g	33.44 g	44.98 g	13.33 g	47.00 g	121.72 g	17.95 g																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
91.21 g			0.30 g			4.00 g			174.14 g			45.96 g			4.38 g			85.13 g			15.03 g			5.76 g			101.08 g			15.01 g			6.53 g			147.14 g			26.97 g			4.66 g		
1,3,7,9			1,7,(3),(6),(12)			1,3,9			1,7,9,(3)			1,3,7,10,(12)																																
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Tea Margarinos Graham kenyér Toast felvágottal Paradicsommal			Tea Brassói aprópecsenye Uborkasalátával			Ivólé Vadas sertés ragu Főtt tésztával			Tea Olaszos rakott tészta Körte			Tea Körözöttes Zsemle Uborkával																														
		Energia: 507.61 Kcal / 2,121.81 KJ			Energia: 826.48 Kcal / 3,454.69 KJ			Energia: 805.47 Kcal / 3,366.86 KJ			Energia: 830.94 Kcal / 3,473.33 KJ			Energia: 417.66 Kcal / 1,745.82 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																												
		21.69 g	8.15 g	2.79 g	27.69 g	34.04 g	10.41 g	28.96 g	32.11 g	9.31 g	33.52 g	31.16 g	10.52 g	15.16 g	4.01 g	2.32 g																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
86.56 g			19.99 g			2.64 g			99.91 g			36.97 g			3.69 g			99.69 g			1.00 g			1.41 g			103.04 g			21.11 g			3.23 g			79.63 g			24.39 g			0.65 g		
1,(7)			1,7,10,(3),(12)			1,7,(3)			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