

Heti étlap 2023.11.06 - 2023.11.10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Tej Margarinos Félbarna kenyér Baracklevárral Rozmaringos kenőmájasos Félbarna kenyér Paprikával			Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Kópé felvágottal Paprikával Túró rudi			Barackos tea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér Margarinos Zsemle Csirkemell sonkával Paradicsommal			Kakaó Kiflivel Margarinos Korpás zsemle Diákcsemegével Uborkával			Csipkebogyó tea Magyaros vajkrém 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	Szénhidrát	Cukor	Só	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)				
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 Kőröztes 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	Szénhidrát	Cukor	Só	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			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-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűk | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető