

Heti étlap 2023.11.13 - 2023.11.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Reggeli	Középiscolás 15-18 éves														
		Tejeskávé Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Kópé felvágottal Paradicsommal			Barackos tea Kenőmájasos Korpás zsemle Uborkával Margarinos Félbarna kenyér Főtt tojáskarikkával			Erdei gyümölcs tea Margarinos Rozskenyér Szerencse felvágottal Müzsizslet			Tej Mogyorókrémes Kifli Margarinos Félbarna kenyér Turista felvágottal Paprikával			Citromos tea Körözöttes Graham kenyér Paprikával Margarinos Félbarna kenyér Baromfi párizsival		
		Energia: 847.71 Kcal / 3,543.43 KJ			Energia: 950.20 Kcal / 3,971.84 KJ			Energia: 566.57 Kcal / 2,368.26 KJ			Energia: 1,021.02 Kcal / 4,267.86 KJ			Energia: 936.81 Kcal / 3,915.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
33.66 g	15.97 g	6.75 g	32.54 g	21.62 g	8.00 g	19.26 g	15.22 g	14.69 g	36.82 g	32.08 g	8.30 g	34.49 g	17.06 g	6.67 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
141.72 g	25.97 g	2.08 g	155.50 g	34.38 g	1.74 g	87.72 g	15.00 g	2.46 g	145.43 g	19.20 g	2.53 g	160.48 g	29.98 g	3.61 g		
1,7			1,3,(6),(7),(10)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,5,6,7,8			1,7				
Ebéd	Középiscolás 15-18 éves															
		Tejszínes sajtgaluska leves Bácskai rizseshús Csemege uborkával			Erőleves Finomfőzelék Lenmagos fasíttal Félbarna kenyérral			Jókai babléves Félbarna kenyérral Túrós tészta Porcukorral Mandarin			Citromos almaleves Rántott halrúd Burgonyapürével			Zellerkrém leves Pírtott kenyérral Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal		
		Energia: 901.73 Kcal / 3,769.23 KJ			Energia: 1,029.63 Kcal / 4,303.85 KJ			Energia: 1,150.74 Kcal / 4,810.09 KJ			Energia: 675.85 Kcal / 2,825.05 KJ			Energia: 1,008.32 Kcal / 4,214.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
32.16 g	40.24 g	10.89 g	40.57 g	49.91 g	11.96 g	46.29 g	35.76 g	13.22 g	43.93 g	15.73 g	5.25 g	38.37 g	49.74 g	15.12 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
102.48 g	0.07 g	4.88 g	102.57 g	4.00 g	7.73 g	159.78 g	10.04 g	2.08 g	94.72 g	49.38 g	3.40 g	100.00 g	5.11 g	3.19 g		
1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,4,7			1,7,9,(3),(6),(12)				
Vacsora	Középiscolás 15-18 éves															
		Tea Margarinos Zsemle Ízes sonkával Uborkával			Tea Carbonara spagetti Alma			Ivólé Hamburger			Tea Majonéz osz húsos saláta			Tea Margarinos Graham kenyér Csemege szalámmal Jégcsapretekkel		
		Energia: 438.30 Kcal / 1,832.09 KJ			Energia: 840.40 Kcal / 3,512.87 KJ			Energia: 598.24 Kcal / 2,500.64 KJ			Energia: 680.10 Kcal / 2,842.82 KJ			Energia: 540.67 Kcal / 2,260.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
16.73 g	5.89 g	2.72 g	32.05 g	31.34 g	10.54 g	22.11 g	14.95 g	5.63 g	28.69 g	37.86 g	9.01 g	16.61 g	14.43 g	5.03 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
79.36 g	24.39 g	1.10 g	106.62 g	19.99 g	2.74 g	92.46 g	11.40 g	3.71 g	54.53 g	25.10 g	1.90 g	85.91 g	26.23 g	3.00 g		
1,(7)			1,7,(3)			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			3,7,10,15,(1),(12)			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