


Heti étlap 2023.11.20 - 2023.11.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <p>Reggeli</p>	<p>Középiskolás 15-18 éves</p>	Tej Margarinos Rozskenyér Mézzel Margarinos Rozs kenyér Baromfi párizsival Paprikával			Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Sajt szelettel Paradicsommal Kenőmájasos Zsemle			Vaníliás tej Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Toast felvágottal Paprikával			Meggyes tea Majonézes tonhalkrém Graham kenyér Uborkával Margarinos Korpás zsemle Soproni felvágottal			Tea Házi gyümölcsjoghurt Kiflivel Margarinos Zsemle Májusi csemegével Paprikával		
		Energia: 705.65 Kcal / 2,949.62 Kj			Energia: 977.02 Kcal / 4,083.94 Kj			Energia: 837.16 Kcal / 3,499.33 Kj			Energia: 1,125.32 Kcal / 4,703.84 Kj			Energia: 923.28 Kcal / 3,859.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		27.88 g	17.64 g	17.13 g	33.74 g	27.02 g	12.89 g	37.19 g	12.45 g	5.37 g	30.98 g	42.42 g	12.87 g	28.50 g	18.43 g	8.37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
108.39 g	24.30 g	3.01 g	148.82 g	29.98 g	2.90 g	143.49 g	19.98 g	1.72 g	153.81 g	24.39 g	5.30 g	159.99 g	44.17 g	2.40 g		
1,7			1,7,(6),(10)			1,7			1,3,4,7,10			1,7				
<p>Ebéd</p>	<p>Középiskolás 15-18 éves</p>	Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Mákos tészta Alma			Kertészleves Zöldfűszeres csirkemell Párolt rizzsel Párolt zöldséggel			Magyaros csipetkeleves Zöldborsó főzelék Csirke nuggetssal Félbarna kenyérral			Kukoricakrémleves Tortilla chipsszel Sertéspaprikás Főtt tésztával Céklasalátával			Paradicsom leves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Házi káposztasalátával		
		Energia: 929.07 Kcal / 3,883.51 Kj			Energia: 756.52 Kcal / 3,162.25 Kj			Energia: 1,000.65 Kcal / 4,182.72 Kj			Energia: 1,238.54 Kcal / 5,177.10 Kj			Energia: 1,022.11 Kcal / 4,272.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		32.12 g	27.34 g	6.25 g	40.97 g	20.59 g	2.47 g	52.81 g	37.43 g	4.01 g	38.45 g	58.30 g	14.60 g	64.15 g	26.82 g	4.84 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
137.39 g	19.99 g	2.50 g	88.62 g	0.03 g	4.85 g	111.44 g	20.00 g	10.52 g	138.05 g	50.53 g	4.65 g	130.14 g	46.18 g	9.83 g		
1,7,9,(3)			9			1,3,7,9			1,7,9,15,(3),(12)			1,3,9,(10)				
<p>Vacsora</p>	<p>Középiskolás 15-18 éves</p>	Tea Margarinos Kifli Csirkemell sonkával Uborkával			Ivólé Paprikás burgonya Csemege uborkával			Tea Meleg szendvics Alma			Tea Rántott sajt Burgonyapürével			Tea Kőrözöttes Félbarna kenyér Paprikával		
		Energia: 383.66 Kcal / 1,603.70 Kj			Energia: 654.48 Kcal / 2,735.73 Kj			Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 Kj			Energia: 718.40 Kcal / 3,002.91 Kj			Energia: 456.00 Kcal / 1,906.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		14.85 g	5.75 g	2.67 g	20.61 g	28.33 g	8.05 g	29.16 g	13.43 g	6.87 g	32.10 g	31.63 g	3.32 g	17.48 g	4.56 g	2.12 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	78.19 g	0.02 g	6.99 g	90.21 g	22.61 g	2.14 g	72.99 g	19.99 g	5.91 g	85.61 g	19.99 g	0.52 g		
1,(7)			9,15,(6),(12)			1,7			7,(1),(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