

Heti étlap 2023.11.20 - 2023.11.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	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 tonhalkrémes 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűk	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető