

Heti étlap 2023.11.27 - 2023.12.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Reggeli	Középisikolás 15-18 éves														
		Erdei gyümölcsös tea Margarinos Korpás kenyér Sertés párizsival Paprikával Helyben sült csokoládékrémes rúd			Meggyes tea Margarinos Rozskenyér Diákcsemegével Paradicsommal Tejszelet			Citromos tea Hot-dog Ketchuppal Túró Rudi			Kakaó Kalács Sült hús krémes Félbarna kenyér Uborkával			Csipkebogyó tea Majonézés tojáskrém Korpás kenyér Uborkával Margarinos Zsemle Paprikás szalámmal		
		Energia: 1,164.15 Kcal / 4,866.15 KJ			Energia: 579.84 Kcal / 2,423.73 KJ			Energia: 720.47 Kcal / 3,011.56 KJ			Energia: 1,119.12 Kcal / 4,677.92 KJ			Energia: 962.43 Kcal / 4,022.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.55 g	65.04 g	24.69 g	17.74 g	16.66 g	14.90 g	27.34 g	27.93 g	11.11 g	37.94 g	32.03 g	14.53 g	24.98 g	34.01 g	11.14 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	107.03 g	12.00 g	5.19 g	89.34 g	25.92 g	2.25 g	88.83 g	37.18 g	4.44 g	168.45 g	25.78 g	1.82 g	138.99 g	29.38 g	3.04 g	
	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			
	Ebéd	Középisikolás 15-18 éves														
		Kerti zöldségleves Marhapörkölt Tarhonyával Csemege uborkával			Fokhagymakrém leves Pírtott kenyérkockával Rakott brokkoli bulgurral			Legényfogó leves Grízés tészta Baracklevárral Porcukorral Alma			Magyaros karalábé leves Sajtos tejszínes csirkemell Párolt rizszel			Daragaluska leves Burgonyafőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral		
Energia: 837.76 Kcal / 3,501.84 KJ			Energia: 873.66 Kcal / 3,651.90 KJ			Energia: 836.78 Kcal / 3,497.74 KJ			Energia: 850.68 Kcal / 3,555.84 KJ			Energia: 1,004.46 Kcal / 4,198.64 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
34.31 g		41.27 g	10.17 g	35.28 g	51.31 g	14.24 g	29.79 g	16.37 g	3.57 g	40.42 g	36.39 g	8.34 g	34.65 g	43.14 g	10.71 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
81.21 g	0.02 g	7.66 g	69.78 g	0.00 g	4.54 g	141.37 g	28.69 g	1.76 g	91.07 g	0.28 g	6.64 g	117.71 g	0.03 g	3.45 g		
1,3,9,15,(12)			1,7			1,7,9,(3),(12)			1,7,9,(10)			1,3,7,9				
Vacsora	Középisikolás 15-18 éves															
	Tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Tea Rántott csirkemell Petrezselymes burgonyával Uborkasalátával Alma			Tea Chilis bab Félbarna kenyérral			Tea Sonkás kenyérlángos			Tea Májusi csemege Félbarna kenyérral Jégcsapretekkel			
	Energia: 588.18 Kcal / 2,458.59 KJ			Energia: 1,198.08 Kcal / 5,007.97 KJ			Energia: 884.92 Kcal / 3,698.97 KJ			Energia: 586.54 Kcal / 2,451.74 KJ			Energia: 470.99 Kcal / 1,968.74 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12.39 g	21.21 g	7.75 g	43.83 g	60.02 g	7.88 g	39.67 g	30.88 g	8.31 g	20.40 g	13.68 g	4.89 g	16.47 g	7.12 g	2.57 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
86.08 g	19.99 g	0.01 g	118.92 g	36.97 g	5.37 g	110.91 g	19.99 g	2.42 g	94.77 g	20.69 g	1.92 g	84.76 g	26.23 g	0.76 g		
1			1,3			1			1,7			1				

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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmészvezető