


## Heti étlap 2023.12.04 - 2023.12.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes Zsemle Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvágottal Jégcsapretekkel			Tej Fatörzs kiflivel Margarinos Zsemle Csemege szalámmal Paradicsommal			Citromos tea Kenőmájjasos Graham kenyér Margarinos Zsemle Paprikás szalámmal Paprikával			Karamellás tej Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Fokhagymás felvágottal Uborkával			Barackos tea Margarinos Félbarna kenyér Szendvics sonkával Paradicsommal Helyben sült sajtos pogácsa		
		Energia: 1,113.22 Kcal / 4,653.26 KJ			Energia: 1,044.39 Kcal / 4,365.55 KJ			Energia: 993.78 Kcal / 4,154.00 KJ			Energia: 948.11 Kcal / 3,963.10 KJ			Energia: 893.28 Kcal / 3,733.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.60 g	34.36 g	14.74 g	34.52 g	29.44 g	12.07 g	31.38 g	26.03 g	9.32 g	35.36 g	22.62 g	9.68 g	26.22 g	32.09 g	9.55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
169.94 g	54.31 g	1.95 g	159.50 g	21.50 g	2.56 g	157.58 g	29.98 g	3.55 g	150.04 g	29.38 g	3.03 g	124.11 g	29.98 g	2.63 g		
1,7			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,7				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Tea Margarinos Félbarna kenyér Olasz felvágottal Paradicsommal			Tea Hamburger			Ivólé Meleg szendvics Alma			Tea Brassói aprópecsenye Csemege uborkával			Ivólé Főtt tojás Félbarna kenyérral Uborkával		
		Energia: 569.23 Kcal / 2,379.38 KJ			Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ			Energia: 674.28 Kcal / 2,818.49 KJ			Energia: 851.12 Kcal / 3,557.68 KJ			Energia: 549.29 Kcal / 2,296.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.77 g	17.63 g	6.76 g	21.70 g	14.98 g	5.63 g	30.17 g	14.00 g	6.87 g	28.52 g	34.14 g	9.67 g	23.50 g	10.84 g	3.14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84.48 g	19.99 g	1.81 g	87.06 g	31.39 g	3.71 g	106.11 g	2.62 g	2.16 g	104.79 g	19.99 g	5.07 g	89.32 g	4.40 g	0.29 g		
1,(7)			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7			15,(12)			1,3				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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