


## Heti étlap 2023.12.18 - 2023.12.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Poharas tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel Margarinos Zsemle Soproni felvágottal Uborkával			Barackos tea Sonkás tojásrántotta Félbarna kenyérral Tejszelet			Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Csirkemell sonkával Paradicsommal Kenőmájasos Zsemle			Poharas tej Gabonagolyó Margarinos Zsemle Turista felvágottal Paradicsommal			Csipkebogyó tea Snidlinges vajkrémes Korpás zsemle Paradicsommal Lekváros bukta		
		Energia: 951.99 Kcal / 3,979.32 KJ			Energia: 775.24 Kcal / 3,240.50 KJ			Energia: 880.16 Kcal / 3,679.07 KJ			Energia: 714.67 Kcal / 2,987.32 KJ			Energia: 1,344.92 Kcal / 5,621.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.96 g	21.26 g	8.93 g	30.97 g	26.59 g	6.72 g	30.06 g	17.50 g	6.49 g	26.53 g	18.16 g	7.39 g	20.15 g	59.51 g	19.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
155.46 g	28.70 g	2.21 g	101.99 g	35.91 g	2.63 g	149.82 g	29.98 g	2.95 g	110.82 g	0.00 g	2.92 g	180.37 g	68.60 g	2.66 g		
1,7			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(5)			1,7,(3),(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Tea Margarinos Zsemle Paprikás szalámmal Paprikával			Gyümölcsle Majonézes orosz húsos saláta Alma			Tea Orly csirkemell Kukoricás rizzsel Tartármártással			Tea Sonkás kenyérlángos			Tea Margarinos Félbarna kenyér Sajt szelettel Paprikával		
		Energia: 494.10 Kcal / 2,065.34 KJ			Energia: 752.78 Kcal / 3,146.62 KJ			Energia: 1,587.43 Kcal / 6,635.46 KJ			Energia: 586.54 Kcal / 2,451.74 KJ			Energia: 573.50 Kcal / 2,397.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.81 g	13.98 g	5.28 g	29.70 g	38.43 g	9.01 g	40.20 g	102.65 g	14.85 g	20.40 g	13.68 g	4.89 g	22.73 g	15.96 g	8.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.96 g	19.99 g	1.04 g	70.43 g	5.11 g	1.92 g	123.68 g	20.99 g	2.98 g	94.77 g	20.69 g	1.92 g	84.34 g	19.99 g	0.92 g		
1,(7)			3,7,10,15,(1),(12)			1,3,7,10,(12)			1,7			1,7				

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-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**