

## Heti étlap 2024.01.08 - 2024.01.12

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Vaníliás tej Fatörzs kiflivel Margarinos Korpás kenyér Zala felvágottal Jégcsapretekkel	Citromos tea Majonézes tojáskrém Graham kenyér Margarinos Zsemle Diákcsemegével Paradicsommal	Erdei gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Kifli Margarinos Félbarna kenyér Turista felvágottal Paradicsommal	Tej Margarinos Zsemle Baracklevárral Margarinos Félbarna kenyér Csirkemell sonkával	Csipkebogyó tea Hot-dog Ketchuppal Müzliszelet
		Energia: 1,116.93 Kcal / 4,668.77 KJ	Energia: 896.90 Kcal / 3,749.04 KJ	Energia: 889.92 Kcal / 3,719.87 KJ	Energia: 870.42 Kcal / 3,638.36 KJ	Energia: 696.81 Kcal / 2,912.67 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
		36.29 g    27.40 g    11.32 g	26.53 g    18.71 g    5.12 g	28.13 g    31.36 g    15.17 g	36.61 g    10.77 g    4.83 g	24.41 g    24.48 g    9.73 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
180.54 g    47.72 g    3.91 g	155.36 g    29.98 g    3.32 g	123.00 g    12.00 g    2.68 g	156.08 g    18.69 g    1.42 g	93.77 g    32.18 g    4.25 g		
1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,7	1,7,(12)	1,7,(5),(6),(8),(11),(12)		
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Tea Margarinos Félbarna kenyér Bécsi felvágottal Uborkával Kiwi	Tea Meleg szendvics	Tea Hamburger	Tea Orly sertésszelet Burgonyapürével	Tea Margarinos Rozskenyér Sajt szelettel Paprikával
		Energia: 626.07 Kcal / 2,616.97 KJ	Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 KJ	Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ	Energia: 1,004.13 Kcal / 4,197.26 KJ	Energia: 572.05 Kcal / 2,391.17 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
		18.77 g    18.19 g    7.04 g	29.16 g    13.43 g    6.87 g	21.70 g    14.98 g    5.63 g	37.37 g    52.69 g    10.00 g	23.09 g    16.92 g    17.61 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
94.86 g    24.39 g    1.82 g	90.21 g    22.61 g    2.14 g	87.06 g    31.39 g    3.71 g	92.85 g    19.99 g    3.90 g	81.46 g    19.99 g    2.32 g		
1,(7)	1,7	1,3,7,10,11,(6),(8),(12)	1,3,7	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-puhatestűk              |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**