


## Heti étlap 2024.01.15 - 2024.01.19

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Kakaó Kiflivel Margarinos Rozskenyér Csirkemell sonkával Uborkával			Barackos tea Majonézes tonhalkrémes Félbarna kenyér Uborkával Margarinos Zsemle Paprikás szalámival Paprikával			Csipkebogyó tea Zsíros kenyér Lilahagymával Helyben sült vaníliakrémes párna			Gyümölcsös joghurt Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Ízes sonkával Uborkával			Almás-fahéjas tea Margarinos Rozskenyér Sertés párizsival Jégcsapretekkel Helyben sült kakaós csiga		
		Energia: 610.98 Kcal / 2,553.90 KJ			Energia: 1,074.05 Kcal / 4,489.53 KJ			Energia: 1,339.68 Kcal / 5,599.86 KJ			Energia: 778.54 Kcal / 3,254.30 KJ			Energia: 1,021.10 Kcal / 4,268.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.84 g	7.88 g	11.71 g	27.53 g	39.17 g	11.87 g	35.94 g	74.15 g	27.89 g	32.07 g	12.71 g	6.16 g	24.18 g	37.10 g	21.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.84 g	4.40 g	3.20 g	151.80 g	34.38 g	1.12 g	130.40 g	24.98 g	2.77 g	133.17 g	17.39 g	2.29 g	145.26 g	66.11 g	3.19 g		
1,(7)			1,3,4,7,10			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,7,(3)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Tea Margarinos Kifli Bécsi felvágottal Paprikával			Tea Sült debreceni kolbász Mustárral Félbarna kenyérral Paprikával Paradicsommal Alma			Tea Töltött háromszögek			Tea Chilis bab			Tea Kenőmájjas Félbarna kenyér Paprikával		
		Energia: 474.55 Kcal / 1,983.62 KJ			Energia: 842.29 Kcal / 3,520.77 KJ			Energia: 904.89 Kcal / 3,782.44 KJ			Energia: 729.74 Kcal / 3,050.31 KJ			Energia: 536.59 Kcal / 2,242.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.49 g	17.00 g	6.58 g	34.52 g	31.86 g	10.80 g	42.12 g	25.68 g	10.02 g	33.79 g	30.28 g	8.13 g	17.57 g	12.15 g	4.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.62 g	19.99 g	2.62 g	102.72 g	19.99 g	3.75 g	125.86 g	22.99 g	1.62 g	79.53 g	19.99 g	2.42 g	88.49 g	19.99 g	0.45 g		
1,(7)			1,10,(6),(12)			1,3,7			1			1,(6),(7),(10)				

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