

Heti étlap 2024.01.22 - 2024.01.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
eatrend	Reggeli	Középiskolás 15-18 éves		Tej Gabonagolyóval Kenőmájasos Félbarna kenyér Uborkával			Erdei gyümölcsös tea Sonkás tojásrántotta Félbarna kenyérral			Puncsos tej Kalács Vajjal Kolbászkrémes Félbarna kenyér Póréhagymakarikákkal			Meggyes tea Margarinos Korpás kenyér Soproni felvágottal Jégcsapretekkel Tejszelet			Citromos tea Margarinos Félbarna kenyér Zala felvágottal Sajt szelettel Uborkával		
				Energia: 735.86 Kcal / 3,075.89 KJ			Energia: 614.39 Kcal / 2,568.15 KJ			Energia: 1,391.50 Kcal / 5,816.47 KJ			Energia: 601.82 Kcal / 2,515.61 KJ			Energia: 694.76 Kcal / 2,904.10 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
				28.13 g	15.37 g	6.38 g	28.79 g	21.22 g	4.49 g	37.92 g	56.81 g	21.63 g	15.98 g	22.46 g	8.62 g	28.36 g	22.31 g	11.56 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120.37 g	4.40 g	1.87 g	76.21 g	12.00 g	2.54 g	180.47 g	28.42 g	2.19 g	83.69 g	32.16 g	3.31 g	94.57 g	34.38 g	1.73 g				
1,7,(3),(5),(6),(10)			1,3			1,3,7			1,3,7			1,7						
eatrend	Vacsora	Középiskolás 15-18 éves		Tea Natúr sajtkrémes Félbarna kenyér Uborkával Margarinos Zsemle Főtt tojáskarikákkal Paprikával			Tea Parasztvacsora: Császárszalonna Főtt tojás Héjában sült burgonya Félbarna kenyér Lilahagyma			Tea Pusztapörkölt Csemege uborkával Alma			Tea Amerikai Hot-dog			Tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Paradicsom		
				Energia: 927.72 Kcal / 3,877.87 KJ			Energia: 1,470.66 Kcal / 6,147.36 KJ			Energia: 726.19 Kcal / 3,035.47 KJ			Energia: 555.24 Kcal / 2,320.90 KJ			Energia: 242.27 Kcal / 1,012.69 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
				29.65 g	26.26 g	13.12 g	38.42 g	84.37 g	30.56 g	24.57 g	34.44 g	9.63 g	21.40 g	22.59 g	8.63 g	1.53 g	16.11 g	7.75 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
142.38 g	24.39 g	0.86 g	136.56 g	19.99 g	3.82 g	77.19 g	19.99 g	5.08 g	65.82 g	19.99 g	3.57 g	22.40 g	19.99 g	0.02 g				
1,3,7			1,3			15,(12)			1,7			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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető