


Heti étlap 2024.01.29 - 2024.02.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Poharas tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel Rozmaringos kenőmájasos Félbarna kenyér Paprikával			Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Olasz felvágottal Helyben sült meggyes táska			Barackos tea Majonézos tonhalkrém Félbarna kenyér Margarinos Zsemle Csirkemell sonkával Paradicsommal			Kakaó Kiflivel Margarinos Korpás zsemle Diákcsemegével Uborkával			Csipkebogyó tea Magyaros vajkrém Rozskenyér Álom sonkával Uborkával Helyben sült kajszibarackos háromszög		
		Energia: 686.46 Kcal / 2,869.40 KJ			Energia: 1,231.53 Kcal / 5,147.80 KJ			Energia: 1,017.61 Kcal / 4,253.61 KJ			Energia: 767.32 Kcal / 3,207.40 KJ			Energia: 1,295.73 Kcal / 5,416.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.38 g	19.18 g	7.86 g	21.18 g	53.63 g	16.12 g	30.05 g	31.08 g	8.74 g	29.14 g	14.42 g	6.60 g	28.10 g	55.96 g	26.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.65 g	24.30 g	0.85 g	164.79 g	66.30 g	4.54 g	153.44 g	29.98 g	1.17 g	129.73 g	17.39 g	2.93 g	168.22 g	61.30 g	3.60 g		
1,7,(6),(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,4,7,10			1,7			1,7,(3),(6),(12)				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Tea Margarinos Graham kenyér Toast felvágottal Paradicsommal			Tea Dubarry sertés szelet Petrezselymes burgonyával			Tea Piskóta kocka Csokoládé öntettel			Tea Csirkepaprikás Főtt tésztával Csemege uborkával Narancs			Tea Margarinos Félbarna kenyér Zala felvágottal Paprikával		
		Energia: 507.61 Kcal / 2,121.81 KJ			Energia: 777.07 Kcal / 3,248.15 KJ			Energia: 631.95 Kcal / 2,641.55 KJ			Energia: 946.78 Kcal / 3,957.54 KJ			Energia: 513.95 Kcal / 2,148.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.69 g	8.15 g	2.79 g	34.89 g	31.39 g	7.12 g	15.91 g	13.46 g	3.97 g	65.26 g	26.85 g	6.24 g	17.71 g	11.70 g	4.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.56 g	19.99 g	2.64 g	88.04 g	19.99 g	4.41 g	111.07 g	60.06 g	0.67 g	108.97 g	19.99 g	4.66 g	84.12 g	19.99 g	0.92 g		
1,(7)			1,7			1,3,7,15			1,7,15,(3),(12)			1,(7)				

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: 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