


Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	<b>Ünnepnap</b>	Vaníliás tej Vajas molnárika Margarinos Félbarna kenyér Fokhagymás felvágottal Jégcsapretekkel			Erdei gyümölcsös tea Póréhagymás vajkrém Félbarna kenyérral Gyümölcsös joghurt Kíflivel			Csipkebogyós tea Margarinos Rozskenyér Zala felvágottal Jégcsapretekkel Müzliszelet			Poharas tej Gabonagolyóval Sült húskrémes Zsemle Paprikával		
			Energia: 1,064.31 Kcal / 4,448.82 KJ			Energia: 897.29 Kcal / 3,750.67 KJ			Energia: 621.28 Kcal / 2,596.95 KJ			Energia: 703.18 Kcal / 2,939.29 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			37.37 g	31.30 g	12.91 g	26.04 g	23.59 g	11.42 g	20.53 g	14.38 g	14.28 g	23.26 g	18.18 g	8.38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	157.58 g	31.02 g	3.39 g	143.75 g	24.99 g	1.32 g	102.14 g	34.22 g	2.37 g	110.79 g	0.00 g	1.76 g		
	1,3,7			1,7			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,7,10,(3),(5),(12)				
	<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	BrokkolikréMLEves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal			Babgulyás Félbarna kenyérral Túrótöltelékes gombóc Porcukor szóráttal Alma			Daragaluska leves Kelkáposzta főzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Kerti zöldségleves Mézes-mustáros csirkecomb Petrezselymes burgonyával		
			Energia: 979.18 Kcal / 4,092.97 KJ			Energia: 1,508.08 Kcal / 6,303.77 KJ			Energia: 843.06 Kcal / 3,523.99 KJ			Energia: 561.21 Kcal / 2,345.86 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
40.11 g			45.60 g	14.80 g	46.69 g	60.63 g	18.24 g	41.47 g	34.35 g	6.15 g	34.15 g	18.75 g	3.53 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
100.65 g		5.36 g	3.18 g	191.46 g	40.97 g	5.39 g	90.81 g	0.03 g	4.48 g	63.60 g	4.07 g	5.01 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,9			9,10,(7),(12)					
<b>Vacsora</b>		<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Gyümölcsös tea Margarinos Zsemle Soproni felvágottal Paprikával			Gyümölcsös tea Hamburger			Gyümölcsös tea Sonkás-sajtos pizzaszelet Mandarin			Gyümölcsös tea Margarinos Graham kenyér Sajt szelettel Uborkával		
			Energia: 529.19 Kcal / 2,212.01 KJ			Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ			Energia: 820.47 Kcal / 3,429.56 KJ			Energia: 581.96 Kcal / 2,432.59 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.37 g		17.14 g	6.64 g	21.70 g	14.98 g	5.63 g	29.63 g	28.51 g	7.59 g	23.13 g	15.91 g	8.87 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	78.02 g	19.99 g	1.92 g	87.06 g	31.39 g	3.71 g	109.86 g	20.19 g	2.24 g	86.16 g	24.39 g	2.99 g		
	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; 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