


Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Ünnepnap	Vaníliás tej Vajás molnárka Margarinos Félbarna kenyér Fokhagymás felvágottal Jégcsapretekkel	Erdei gyümölcsös tea Pöréahagymás vajkrém Félbarna kenyérrrel Gyümölcsös joghurt Kiflivel	Csipkebogyós tea Margarinos Rozskenyér Zala felvágottal Jégcsapretekkel Műzliszelet	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			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)							
Tízórai	Középiskolás 15-18 éves		Margarinos Korpás zsemle Szendvics sonkával	Kenőmájásos Félbarna kenyér	Margarinos Félbarna kenyér Sertés párizsival	Vajás pogácsa								
		Energia: 359.81 Kcal / 1,504.01 KJ	Energia: 449.12 Kcal / 1,877.32 KJ	Energia: 430.25 Kcal / 1,798.45 KJ	Energia: 365.00 Kcal / 1,525.70 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		18.28 g	5.26 g	2.27 g	17.08 g	12.03 g	4.40 g	16.52 g	12.48 g	4.91 g	4.92 g	26.20 g	7.16 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	59.80 g	0.00 g	2.06 g	67.59 g	0.00 g	0.45 g	62.84 g	0.00 g	1.03 g	26.96 g	0.00 g	1.58 g		
	1,(7)		1,(6),(7),(10)		1,(7)		1,7,(6),(12)							
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves		BrokkolikréMLEves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajt szórattal	Babgulyás Félbarna kenyérrrel Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórattal Alma	Daragaluska leves Kelkáposzta főzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		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)							
Uzsonna	Középiskolás 15-18 éves		Margarinos Graham kenyér Sertés párizsival Uborkával	Margarinos Korpás zsemle Csirkemell sonkával Paprikával	Helyben sült meggyes párna	Margarinos Korpás kenyér Toast sonkával Paprikával								
		Energia: 444.59 Kcal / 1,858.39 KJ	Energia: 357.89 Kcal / 1,495.98 KJ	Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ	Energia: 361.26 Kcal / 1,510.07 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		17.28 g	12.52 g	4.85 g	16.56 g	5.91 g	2.43 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g	17.28 g	7.65 g	2.77 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	65.56 g	4.40 g	3.10 g	59.58 g	0.00 g	1.99 g	79.96 g	36.32 g	1.34 g	55.78 g	0.00 g	1.97 g		
	1,(7)		1,(7)		1,7,(3),(6),(12)		1,(7)							
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves		Gyümölcsös tea Margarinos Zsemle Soproni felvágottal Paprikával	Gyümölcsös tea Hamburger	Gyümölcsös tea Sonkás-sajtos pizzaszélet 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		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-csillagfűrt | 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