


Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

|  |   | hétfő  |         |           | kedd  |         |           | szerda   |         |           | csütörtök   |         |           | péntek   |         |           |
|--|---|--|---------|-----------|---|---------|-----------|--|---------|-----------|---|---------|-----------|--|---------|-----------|
| <br><b>Reggeli</b> | <b>Középkiskolás</b><br><b>15-18 éves</b> | Kakaó<br>Brióssal<br>Margarinos<br>Félbarna kenyérrrel<br>Pulykamell sonkával          |         |           | Barackos tea<br>Majonézes tonhalkrém<br>Graham kenyér<br>Uborkával<br>Helyben sült rásós túrós páma |         |           | Csipkebogyós tea<br>Magyaros vajkrém<br>Félbarna kenyér<br>Paprikával<br>Sertés zsíros<br>Félbarna kenyér<br>Póréhagymával |         |           | Tej<br>Sajtos pogácsa<br>Margarinos<br>Félbarna kenyér<br>Mézzel                      |         |           | Citromos tea<br>Margarinos<br>Korpás kenyér<br>Olasz felvágossal<br>Paradicsommal<br>Túró rudi |         |           |
|  |   | Energia: 277.35 Kcal / 1,159.32 KJ   |         |           | Energia: 358.02 Kcal / 1,496.52 KJ  |         |           | Energia: 316.65 Kcal / 1,323.60 KJ   |         |           | Energia: 279.58 Kcal / 1,168.64 KJ  |         |           | Energia: 299.03 Kcal / 1,249.95 KJ   |         |           |
|  |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav |
|  |   | 10.60 g  | 6.44 g  | 3.08 g    | 7.49 g  | 12.68 g | 3.11 g    | 6.78 g   | 8.69 g  | 4.05 g    | 9.26 g  | 16.10 g | 5.21 g    | 7.01 g   | 8.59 g  | 3.20 g    |
|  |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 43.94 g  | 15.53 g                                   | 0.59 g   | 52.95 g | 22.18 g   | 1.07 g  | 52.38 g | 19.99 g   | 0.00 g   | 24.08 g | 0.00 g    | 1.06 g  | 48.21 g | 19.98 g   | 1.60 g   |         |           |
| 1,3,7  |   | 1,3,4,7,10   |         |           | 1,7   |         |           | 1,3,7  |         |           | 1,(7)   |         |           |  |         |           |
| <b>Tízórai</b>   | <b>Középkiskolás</b><br><b>15-18 éves</b> | Margarinos<br>Korpás kenyér<br>Pulykamell sonkával                                     |         |           | Margarinos<br>Félbarna kenyér<br>Baromfi párizsival   |         |           | Kefir<br>Kiflivel  |         |           | Zöldfűszeres vajkrém<br>Zsemle  |         |           | Margarinos<br>Zsemle<br>Sajt szelettel   |         |           |
|  |   | Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ   |         |           | Energia: 215.12 Kcal / 899.20 KJ  |         |           | Energia: 175.39 Kcal / 733.13 KJ   |         |           | Energia: 212.56 Kcal / 888.50 KJ  |         |           | Energia: 224.44 Kcal / 938.16 KJ   |         |           |
|  |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav |
|  |   | 7.34 g   | 2.92 g  | 1.08 g    | 8.26 g  | 6.24 g  | 2.46 g    | 10.56 g  | 0.48 g  | 0.21 g    | 5.20 g  | 8.35 g  | 4.00 g    | 9.94 g   | 7.67 g  | 4.41 g    |
|  |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 28.20 g  | 0.00 g                                    | 1.19 g   | 31.42 g | 0.00 g    | 0.52 g  | 32.00 g | 0.00 g    | 1.01 g   | 28.90 g | 0.00 g    | 0.06 g  | 28.84 g | 0.00 g    | 0.52 g   |         |           |
| 1,(7)  |   | 1,(7)  |         |           | 1,7   |         |           | 1,7  |         |           | 1,7   |         |           |  |         |           |
| <b>Ebéd</b>  | <b>Középkiskolás</b><br><b>15-18 éves</b> | Húsgombóc leves<br>Grízes tészta<br>Sárgabaracklekvárral<br>Porcukor szóráttal<br>Alma |         |           | Lebbencsleves<br>Tókfőzelék<br>Csirke nuggettsel<br>Félbarna kenyérrrel                             |         |           | Fokhagymakrémléves<br>Pírtott kenyérkockával<br>Roston sült csirkemell<br>Párolt rizszel<br>Párolt zöldséggel              |         |           | Lencsegulyás<br>Félbarna kenyérrrel<br>Káposztás tészta<br>Porcukor szóráttal<br>Alma |         |           | Erőleves<br>Kiskocka tésztával<br>Párolt sertésszelet<br>Párolt rizszel<br>Meggymártással      |         |           |
|  |   | Energia: 423.67 Kcal / 1,770.94 KJ   |         |           | Energia: 478.79 Kcal / 2,001.34 KJ  |         |           | Energia: 665.11 Kcal / 2,780.16 KJ   |         |           | Energia: 578.85 Kcal / 2,419.59 KJ  |         |           | Energia: 497.59 Kcal / 2,079.93 KJ   |         |           |
|  |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav |
|  |   | 12.22 g  | 6.37 g  | 1.38 g    | 23.63 g   | 17.21 g | 2.37 g    | 29.24 g  | 19.81 g | 3.43 g    | 21.63 g   | 12.31 g | 2.64 g    | 19.08 g  | 13.46 g | 3.07 g    |
|  |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 78.87 g  | 16.23 g                                   | 11.19 g  | 55.68 g | 7.00 g    | 2.72 g  | 73.63 g | 0.19 g    | 2.07 g   | 94.46 g | 12.99 g   | 1.39 g  | 73.87 g | 9.00 g    | 2.39 g   |         |           |
| 1,3,9,(12)   |   | 1,7,9,(3)  |         |           | 1,7,9,(10)  |         |           | 1,7,10,(3),(12)  |         |           | 1,3,7,9,(10)  |         |           |  |         |           |
| <b>Uzsonna</b>   | <b>Középkiskolás</b><br><b>15-18 éves</b> | Margarinos<br>Korpás zsemle<br>Májusi csemegével<br>Jégcsapretekkel                    |         |           | Kifli<br>Zöldfűszeres kockasajttal  |         |           | Margarinos<br>Korpás zsemle<br>Mátrai diákcsemegével   |         |           | Margarinos<br>Rozskenyér<br>Sertés párizsival<br>Uborkával                            |         |           | Mini kuglóf  |         |           |
|  |   | Energia: 193.42 Kcal / 808.50 KJ   |         |           | Energia: 146.66 Kcal / 613.04 KJ  |         |           | Energia: 182.92 Kcal / 764.61 KJ   |         |           | Energia: 216.75 Kcal / 906.02 KJ  |         |           | Energia: 466.20 Kcal / 1,948.72 KJ   |         |           |
|  |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav |
|  |   | 6.99 g   | 5.29 g  | 2.14 g    | 6.93 g  | 2.43 g  | 1.27 g    | 6.22 g   | 4.87 g  | 1.94 g    | 8.64 g  | 6.74 g  | 6.95 g    | 10.14 g  | 17.50 g | 12.20 g   |
|  |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 29.50 g  | 3.12 g                                    | 0.95 g   | 24.00 g | 0.00 g    | 0.60 g  | 28.53 g | 0.00 g    | 0.89 g   | 30.32 g | 2.20 g    | 1.23 g  | 65.80 g | 21.50 g   | 1.06 g   |         |           |
| 1,(7)  |   | 1,7  |         |           | 1,(7)   |         |           | 1,(7)  |         |           | 1,(7)   |         |           |  |         |           |
| <b>Vacsora</b>   | <b>Középkiskolás</b><br><b>15-18 éves</b> | Gyümölcsös tea<br>Natúr sajtkrém<br>Zsemle<br>Turista felvágottal<br>Paprikával        |         |           | Gyümölcsös tea<br>Meleg szendvics   |         |           | Gyümölcsös tea<br>Sajtos-tejfoolis lángossal<br>Mandarin   |         |           | Gyümölcsös tea<br>Brassói aprópecsenye<br>Uborkasalátával                             |         |           | Gyümölcsös tea<br>Kenőmájás<br>Korpás zsemlével  |         |           |
|  |   | Energia: 315.01 Kcal / 1,316.74 KJ   |         |           | Energia: 300.80 Kcal / 1,257.34 KJ  |         |           | Energia: 431.27 Kcal / 1,802.71 KJ   |         |           | Energia: 492.05 Kcal / 2,056.77 KJ  |         |           | Energia: 493.55 Kcal / 2,063.04 KJ   |         |           |
|  |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav |
|  |   | 9.15 g   | 13.16 g | 6.52 g    | 14.58 g   | 6.71 g  | 3.44 g    | 13.59 g  | 15.15 g | 6.93 g    | 14.99 g   | 22.37 g | 6.90 g    | 14.85 g  | 11.56 g | 4.30 g    |
|  |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 39.56 g  | 9.99 g                                    | 0.93 g   | 45.11 g | 11.30 g   | 1.06 g  | 59.30 g | 10.19 g   | 0.52 g   | 56.28 g | 18.38 g   | 2.20 g  | 81.63 g | 19.99 g   | 1.47 g   |         |           |
| 1,7  |   | 1,7  |         |           | 1,7   |         |           | (1),(6)  |         |           | 1,(6),(7),(10)  |         |           |  |         |           |

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmészvezető