


Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Középisikolás (15-18)	Poharas tej Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Baracklekvárral	Meggyes tea Csicseriborsó krémes Félbarna kenyér Uborkával Snidlinges sajtkrémes Félbarna kenyér	Erdei gyümölcsös tea Körözöttes Korpás kenyér Margarinos Korpás kenyér Füstölt kolbásszal	Barackos tea Amerikai hot-dog Margarinos Félbarna kenyér Főtt tojáskarikkával Uborkával	Poharas tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér Margarinos Félbarna kenyér Turista felvágottal
		Energia: 747.30 Kcal / 3,123.71 KJ	Energia: 682.97 Kcal / 2,854.81 KJ	Energia: 459.13 Kcal / 1,919.16 KJ	Energia: 1,053.55 Kcal / 4,403.84 KJ	Energia: 772.31 Kcal / 3,228.26 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
		26.23 g 8.76 g 3.99 g	16.51 g 28.90 g 15.62 g	16.34 g 13.07 g 5.48 g	40.27 g 33.67 g 12.33 g	27.24 g 30.68 g 7.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
140.35 g 18.69 g 1.21 g	88.27 g 24.39 g 0.69 g	68.74 g 12.00 g 2.60 g	146.39 g 36.48 g 4.46 g	96.28 g 19.20 g 1.65 g		
1,7,(12)	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,5,6,7,8		
Tízórai	Középisikolás (15-18)	Tepertőkrémes Félbarna kenyér	Helyben sült meggyes párna	Kockasajt Zsemlével	Vaníliás puding Kiflivel	Póréhagymás vajkrémes Félbarna kenyér
		Energia: 570.33 Kcal / 2,383.98 KJ	Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ	Energia: 423.82 Kcal / 1,771.57 KJ	Energia: 387.58 Kcal / 1,620.08 KJ	Energia: 463.02 Kcal / 1,935.42 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
		15.47 g 28.23 g 10.47 g	7.56 g 36.54 g 9.74 g	17.76 g 13.20 g 7.70 g	12.31 g 6.21 g 3.32 g	12.80 g 17.21 g 8.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63.12 g 0.00 g 0.18 g	79.96 g 36.32 g 1.34 g	58.00 g 0.00 g 1.52 g	70.16 g 19.48 g 0.93 g	63.69 g 0.00 g 0.01 g		
1,10,(7),(12)	1,7,(3),(6),(12)	1,7	1,7	1,7		
Ebéd	Középisikolás (15-18)	Tárkonyos csirkeraguleves Burgonyás tészta Csemege uborkával	Tojásleves Rakott brokkoli bulgurral	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Csokoládés gombóc Porcukor szóráttal Alma	Amerikai kukoricaleves Hawaii csirkemell Párolt rizszel	Kertészleves Stroganoff sertésragu Orsó tésztával Narancs
		Energia: 659.28 Kcal / 2,755.79 KJ	Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ	Energia: 1,571.07 Kcal / 6,567.07 KJ	Energia: 889.31 Kcal / 3,717.32 KJ	Energia: 767.75 Kcal / 3,209.20 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
		29.31 g 16.17 g 2.84 g	33.85 g 39.78 g 11.54 g	45.25 g 65.69 g 18.76 g	44.78 g 31.89 g 6.35 g	32.18 g 29.51 g 8.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98.08 g 0.02 g 6.67 g	55.54 g 0.01 g 5.35 g	197.11 g 52.95 g 12.39 g	104.68 g 5.30 g 6.73 g	91.60 g 0.02 g 3.53 g		
1,7,9,15,(3),(12)	1,3,7,9	1,7,(3),(6),(12)	1,7,9,10,(12)	1,7,9,10,15,(3),(12)		
Uzsonna	Középisikolás (15-18)	Margarinos Graham kenyér Soproni felvágottal Paprikával	Puding Korpás kiflivel	Margarinos Félbarna kenyér Paprikás szalámmal Uborkával	Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér Paprikával	Margarinos Korpás zsemle Zala felvágottal Jégcsapretekkel
		Energia: 494.40 Kcal / 2,066.59 KJ	Energia: 421.08 Kcal / 1,760.11 KJ	Energia: 448.49 Kcal / 1,874.69 KJ	Energia: 475.82 Kcal / 1,988.93 KJ	Energia: 394.97 Kcal / 1,650.97 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
		17.96 g 17.61 g 6.38 g	15.47 g 7.19 g 3.26 g	16.08 g 14.40 g 5.68 g	13.67 g 20.95 g 11.12 g	15.30 g 11.12 g 4.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65.82 g 0.00 g 3.86 g	73.12 g 19.48 g 1.23 g	63.50 g 4.40 g 0.93 g	57.96 g 0.00 g 0.76 g	58.51 g 6.24 g 1.96 g		
1,(7)	1,7	1,(7)	1,7	1,(7)		
Vacsora	Középisikolás (15-18)	Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Csemege szalámmal Uborkával	Gyümölcsös tea Csirkepaprikás Szarvacska tésztával Csemege uborkával	Gyümölcsös tea Chilis bab	Gyümölcsös tea Orosz hússaláta Narancs	
		Energia: 530.08 Kcal / 2,215.73 KJ	Energia: 905.37 Kcal / 3,784.45 KJ	Energia: 729.74 Kcal / 3,050.31 KJ	Energia: 721.51 Kcal / 3,015.91 KJ	Energia: Kcal / 0.00 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
		16.21 g 14.43 g 5.68 g	64.66 g 26.65 g 6.24 g	33.79 g 30.28 g 8.13 g	29.29 g 38.06 g 9.01 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83.50 g 24.39 g 0.93 g	100.47 g 19.99 g 4.65 g	79.53 g 19.99 g 2.42 g	63.03 g 25.10 g 1.91 g	g g g		
1,(7)	1,7,15,(3),(12)	1	3,7,10,15,(1),(12)	1,5,6,7,8		

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető