


Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiscolás (15-18)	Tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel Fatörzs kifli			Erdei gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyérral Diákcsomagával Paradicsommal Múzli szelet			Barackos tea Padlizsánkrém Zsemle Fahéjas csiga			Citromos tea Majonéz tojáskrém Rozskenyérral Kukoricas pogácsa			Kakaó Kalácsal Natúr sajtkrém Zsemle Alma		
		Energia: 1,072.11 Kcal / 4,481.42 KJ			Energia: 549.53 Kcal / 2,297.04 KJ			Energia: 863.50 Kcal / 3,609.43 KJ			Energia: 987.01 Kcal / 4,125.70 KJ			Energia: 960.48 Kcal / 4,014.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.68 g	20.70 g	8.93 g	17.58 g	12.10 g	5.09 g	19.66 g	28.22 g	9.53 g	20.42 g	47.75 g	21.76 g	26.35 g	29.32 g	14.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
187.90 g	45.80 g	1.64 g	92.18 g	15.00 g	0.79 g	131.55 g	39.98 g	0.98 g	118.36 g	29.98 g	3.57 g	146.13 g	8.39 g	1.86 g		
1,3,7			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
Ebéd	Középiscolás (15-18)	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Rántott halrúd Kukoricas rizzsel Tartármártással			Vajgaluskaleves Zöldborsós sertésragu Tarhonya körettel			Paradicsomleves Betűtésztaival Gyros tál Vitmanisáltaival			Jókai bableves Félbarna kenyérral Morzsás nudli Porcukor szóráttal Alma			Csontleves Burgonyafőzelék Bécsi virslivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 1,347.37 Kcal / 5,632.01 KJ			Energia: 783.76 Kcal / 3,276.12 KJ			Energia: 815.78 Kcal / 3,409.96 KJ			Energia: 1,058.81 Kcal / 4,425.83 KJ			Energia: 617.68 Kcal / 2,581.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.04 g	82.22 g	16.31 g	30.41 g	36.05 g	9.37 g	36.24 g	18.98 g	5.72 g	38.57 g	16.29 g	4.25 g	31.26 g	43.37 g	12.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.60 g	25.30 g	3.23 g	83.33 g	0.03 g	5.82 g	124.04 g	55.71 g	6.43 g	185.97 g	10.04 g	3.71 g	93.53 g	0.04 g	3.84 g		
1,3,4,7,9,10,(6),(11),(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,7,9			1,3,7,9				
Vacsora	Középiscolás (15-18)	Gyümölcsös tea Margarinos Graham kenyér Füstölt főtt tarjával Paradicsommal			Gyümölcsös tea Óvári sertésszelet Petrezselymes burgonyával Alma			Gyümölcsös tea Milánói makaróni Reszelt sajt szóráttal			Gyümölcsös tea Töltött háromszög			Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Fokhagymás felvágottal Paradicsommal		
		Energia: 821.30 Kcal / 3,433.03 KJ			Energia: 816.40 Kcal / 3,412.55 KJ			Energia: 811.28 Kcal / 3,391.15 KJ			Energia: 904.89 Kcal / 3,782.44 KJ			Energia: 569.23 Kcal / 2,379.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.85 g	39.24 g	15.08 g	40.07 g	33.43 g	9.34 g	40.32 g	28.58 g	8.14 g	42.12 g	25.68 g	10.02 g	17.77 g	17.63 g	6.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.50 g	19.99 g	7.27 g	87.51 g	19.99 g	6.01 g	97.14 g	24.99 g	3.93 g	125.86 g	22.99 g	1.62 g	84.48 g	19.99 g	1.81 g		
1,(7)			1,7			1,7,(3)			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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető