


Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiscolás (15-18)</b>	Tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel Fatörzs kifli			Erdei gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyérral Diákcsomagával Paradicsommal Múzi szélet			Barackos tea Padlizsánkrémes Zsemle Fahéjas csiga			Citromos tea Majonézes tojáskrémes Rozskenyérrel Kukoricás pogácsa			Kakaó Kaláccsal Natúr sajtkrémes 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/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		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					
<b>Tízórai</b>	<b>Középiscolás (15-18)</b>	Margarinos Korpás zsemle Góliát szalámmal			Margarinos Zsemle Pulykamel sonkával			Kifli Sonkás kockasajttal			Margarinos Félbarna kenyér Ízes sonkával			Helyben sült vaniliakrémes párna		
		Energia: 307.99 Kcal / 1.287.40 KJ			Energia: 352.01 Kcal / 1.471.40 KJ			Energia: 339.06 Kcal / 1.417.27 KJ			Energia: 389.17 Kcal / 1.626.73 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3.054.16 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
		9.40 g	4.71 g	2.06 g	16.20 g	5.82 g	2.43 g	14.20 g	10.56 g	6.14 g	18.56 g	6.32 g	2.53 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.00 g	0.00 g	1.14 g	58.68 g	0.00 g	1.09 g	46.40 g	0.00 g	1.94 g	64.44 g	0.00 g	0.97 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g		
1,(7)		1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)					
<b>Ebéd</b>	<b>Középiscolás (15-18)</b>	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Rántott halrúd Kukoricás rizsszel Tartármártással			Vajgaluskaleves Zöldborsos sertésragu Tarhonya körettel			Paradicsomleves Betűtésztával Gyros tál Vitmanisalátával			Jókai bableves Félbarna kenyérral Morzsás nudli Porcukor szórattal Alma			Csontleves Burgonyafőzelék Bécsi virsliel 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/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		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					
<b>Uzsonna</b>	<b>Középiscolás (15-18)</b>	Margarinos Korpás zsemle Turista szalámmal Paprikával			Helyben sült csokoládékrémes rúd			Margarinos Graham kenyérral Szendvics sonkával Uborkával			Margarinos Korpás zsemle Baromfi párizsival Jégsapretekkel			Helyben sült sajtkrémes rúd		
		Energia: 371.72 Kcal / 1.553.79 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3.054.16 KJ			Energia: 411.31 Kcal / 1.719.28 KJ			Energia: 398.74 Kcal / 1.666.73 KJ			Energia: 328.00 Kcal / 1.371.04 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
		12.80 g	9.83 g	3.87 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	21.40 g	5.80 g	2.31 g	14.60 g	12.02 g	4.82 g	15.98 g	4.62 g	7.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.96 g	0.00 g	1.77 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g	68.28 g	4.40 g	3.11 g	58.13 g	6.24 g	2.07 g	66.56 g	0.00 g	3.38 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7					
<b>Vacsora</b>	<b>Középiscolás (15-18)</b>	Gyümölcsös tea Margarinos Graham kenyér Füstölt főtt tarjával Paradicsommal			Gyümölcsös tea Óvári sertésszelet Petrezselymes burgonyával Alma			Gyümölcsös tea Milánói makaróni Reszelt sajt szórattal			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/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		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: minosegbitositas@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