


Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Tejeskávé Kiflivel Snidlinges sajtkrém Korpás zsemle	Barackos tea Kenőmájas Korpás kenyér Uborkával Múzli szelet	<b>Ünnepnap</b>	Citromos tea Sonkakrém Graham kenyér Paprikával Tejszelet	Poharas tej Fatörzs kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Paprikás szalámmal
		Energia: 836.99 Kcal / 3,498.62 KJ	Energia: 612.26 Kcal / 2,559.25 KJ		Energia: 661.47 Kcal / 2,764.94 KJ	Energia: 1,072.79 Kcal / 4,484.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.64 g 20.41 g 11.66 g	16.11 g 13.39 g 5.44 g		18.20 g 18.74 g 7.93 g	36.48 g 29.86 g 12.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
134.70 g 17.98 g 2.64 g	105.97 g 37.38 g 1.89 g		104.10 g 35.91 g 2.29 g	163.66 g 21.50 g 2.43 g		
1,7		1,(5),(6),(7),(8),(10),(11),(12)			1,3,7	1,3,7
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Tejfőles karfiolleves Sertéspörkölt Párolt rizszel	Tavaszi zöldséglevés Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával		Palócgulyás Félbarna kenyérral Sajtos-tejfőles tészta	Erdei gyümölcsleves Rántott csirkemell Újhagymás törtburgonyával Házi káposztasalátával
		Energia: 804.67 Kcal / 3,363.52 KJ	Energia: 740.65 Kcal / 3,095.92 KJ		Energia: 979.19 Kcal / 4,093.01 KJ	Energia: 1,392.74 Kcal / 5,821.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.20 g 38.00 g 7.66 g	24.59 g 35.45 g 8.74 g		38.30 g 38.93 g 15.04 g	47.77 g 65.56 g 10.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82.78 g 0.04 g 3.00 g	79.81 g 15.00 g 4.29 g		117.60 g 0.01 g 3.24 g	149.80 g 40.96 g 6.90 g		
1,7,9		1,3,9			1,7,9,(3)	1,3,7
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Gyümölcsös tea Sonkás-sajtos rakott tészta	Gyümölcsös tea Margarinos Zsemle Májusi csemegével Uborkával		Gyümölcsös tea Amerikai hot-dog Narancs	Gyümölcsös tea Margarinos Korpás kenyér Főtt tojáskarikákkal Paradicsommal
		Energia: 946.17 Kcal / 3,954.99 KJ	Energia: 467.48 Kcal / 1,954.07 KJ		Energia: 383.22 Kcal / 1,601.86 KJ	Energia: 449.14 Kcal / 1,877.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42.11 g 38.73 g 11.03 g	14.07 g 10.62 g 4.56 g		24.41 g 25.81 g 9.39 g	13.81 g 9.63 g 3.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
109.07 g 19.99 g 4.53 g	78.63 g 24.39 g 0.99 g		81.24 g 22.09 g 1.87 g	76.56 g 19.99 g 1.67 g		
1,3,7		1,(7)			1,7,10,(12)	1,3,(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-csillagfürt             | 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