


Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

|  |                              | hétfő   | kedd                             | szerda     | csütörtök   | péntek           |            |  |            |            |  |         |            |  |  |  |
|--|------------------------------|---|----------------------------------|------------|---|------------------|------------|--|------------|------------|--|---------|------------|--|--|--|
| <b>Reggeli</b>   | <b>Középisikolás (15-18)</b> | Tejeskávé<br>Kiflivel<br>Snidlinges sajtkrémes<br>Korpás zsemle |                                  |            | Barackos tea<br>Kenőmájasos<br>Korpás kenyér<br>Uborkával<br>Műzli szelet |                  |            | <b>Ünnepnap</b>  |            |            | Citromos tea<br>Sonkakerémes<br>Graham kenyér<br>Paprikával<br>Tejszelet                         |         |            | Poharas tej<br>Fatörzs kiflivel<br>Margarinos<br>Félbarna kenyér<br>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.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír/sav | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír/sav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír/sav |  |  |  |
|  |                              | 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>Tízórai</b>   | <b>Középisikolás (15-18)</b> | Burgonyás pogácsa   |                                  |            | Helyben sült meggyes táska  |                  |            | Margarinos<br>Korpás kenyér<br>Csemege szalámmal             |            |            | Helyben sült sajtos pogácsa  |         |            |  |  |  |
|  |                              | Energia: 365.04 Kcal / 1,525.87 KJ                              |                                  |            | Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ  |                  |            | Energia: 391.55 Kcal / 1,636.68 KJ                           |            |            | Energia: 365.04 Kcal / 1,525.87 KJ   |         |            |  |  |  |
|  |                              | Fehérje   | Zsír                             | T.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír/sav | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír/sav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír/sav |  |  |  |
|  |                              | 4.92 g  | 26.20 g                          | 7.16 g     | 7.56 g  | 36.54 g          | 9.74 g     | 11.80 g  | 13.88 g    | 5.02 g     | 4.92 g   | 26.20 g | 7.16 g     |  |  |  |
| Szénhidrát   | Cukor                        | Só  | Szénhidrát                       | Cukor      | Só  | Szénhidrát       | Cukor      | Só   | Szénhidrát | Cukor      | Só   |         |            |  |  |  |
| 26.96 g  | 0.00 g                       | 1.58 g  | 79.96 g                          | 36.32 g    | 1.34 g  | 54.78 g          | 0.00 g     | 2.32 g   | 26.96 g    | 0.00 g     | 1.58 g   |         |            |  |  |  |
| 1,(3),(7)  |                              |   | 1,7,(3),(6),(12)                 |            |   | 1,(7)            |            |  | 1,3,7      |            |  |         |            |  |  |  |
| <b>Ebéd</b>  | <b>Középisikolás (15-18)</b> | Tejfölös karfiollevés<br>Sertéspörkölt<br>Párolt rizszel        |                                  |            | Tavaszi zöldséglevés<br>Paradicsomos húsgombóc<br>Főtt burgonyával        |                  |            | Palóczgulyás<br>Félbarna kenyérral<br>Sajtos-tejfölös tészta |            |            | Erdei gyümölcsleves<br>Rántott csirkemell<br>Újhagymás törtburgonyával<br>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.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír/sav | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír/sav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír/sav |  |  |  |
|  |                              | 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>Uzsonna</b>   | <b>Középisikolás (15-18)</b> | Margarinos<br>Rozskenyér<br>Sonka szelettel<br>Paprikával       |                                  |            | Margarinos<br>Korpás zsemle<br>Bécsi felvágottal<br>Jégcsapretekkel       |                  |            | Helyben sült vaníliakrémes táska                             |            |            | Kockasajt<br>Kiflivel  |         |            |  |  |  |
|  |                              | Energia: 412.05 Kcal / 1,722.37 KJ                              |                                  |            | Energia: 447.37 Kcal / 1,870.01 KJ  |                  |            | Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ                           |            |            | Energia: 369.18 Kcal / 1,543.17 KJ   |         |            |  |  |  |
|  |                              | Fehérje   | Zsír                             | T.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír/sav | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír/sav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír/sav |  |  |  |
|  |                              | 21.52 g   | 9.09 g                           | 11.81 g    | 15.32 g   | 17.06 g          | 6.65 g     | 23.42 g  | 52.92 g    | 20.14 g    | 15.88 g  | 13.06 g | 7.64 g     |  |  |  |
| Szénhidrát   | Cukor                        | Só  | Szénhidrát                       | Cukor      | Só  | Szénhidrát       | Cukor      | Só   | Szénhidrát | Cukor      | Só   |         |            |  |  |  |
| 60.94 g  | 0.00 g                       | 1.97 g  | 58.17 g                          | 6.24 g     | 2.84 g  | 39.32 g          | 0.00 g     | 2.76 g   | 46.60 g    | 0.00 g     | 2.22 g   |         |            |  |  |  |
| 1,(7)  |                              |   | 1,(7)                            |            |   | 1,7,(3),(6),(12) |            |  | 1,7        |            |  |         |            |  |  |  |
| <b>Vacsora</b>   | <b>Középisikolás (15-18)</b> | Gyümölcsös tea<br>Sonkás-sajtos rakott tészta                   |                                  |            | Gyümölcsös tea<br>Margarinos<br>Zsemle<br>Májusi csemegével<br>Uborkával  |                  |            | Gyümölcsös tea<br>Amerikai hot-dog<br>Narancs                |            |            | Gyümölcsös tea<br>Margarinos<br>Korpás kenyér<br>Főtt tojáskarikákkal<br>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.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír/sav | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír/sav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír/sav |  |  |  |
|  |                              | 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-kén-dioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmezésvezető