


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középisikolás (15-18)</b>	Citromos limonádé Margarinos Rozskenyér Fokhagymás felvágottal Tejszelet			Vaníliás tej Kifivel Margarinos Rozskenyér Szendvics sonkával Paprikával			Barackos tea Margarinos Korpás kenyér Sertés párizsival Gyümölcsös joghurt			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Helyben sült sajtos rúd			Tej Brióssal Margarinos Félbarna kenyér Májusi csemegével Paprikával		
		Energia: 609.48 Kcal / 2,547.63 KJ			Energia: 825.06 Kcal / 3,448.75 KJ			Energia: 666.63 Kcal / 2,786.51 KJ			Energia: 731.11 Kcal / 3,056.04 KJ			Energia: 819.58 Kcal / 3,425.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.70 g	23.89 g	17.65 g	37.39 g	11.13 g	13.29 g	18.49 g	17.84 g	7.68 g	19.12 g	27.48 g	10.31 g	31.98 g	21.33 g	9.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.17 g	15.92 g	3.29 g	143.25 g	19.98 g	3.59 g	107.24 g	42.97 g	2.92 g	101.14 g	12.00 g	3.51 g	124.34 g	11.08 g	1.83 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(8),(11),(12)			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Középisikolás (15-18)</b>	Teffölös zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával			Brokkolikrémléves Pírtott kenyérokával Hentes tokány Párolt rizszel			Legényfogó leves Mákos tészta Alma			Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves Cérnametéllettel Marhapörkölt Tarhonyával Céklasalátával		
		Energia: 731.94 Kcal / 3,059.51 KJ			Energia: 949.65 Kcal / 3,969.54 KJ			Energia: 785.58 Kcal / 3,283.72 KJ			Energia: 938.25 Kcal / 3,921.89 KJ			Energia: 987.88 Kcal / 4,129.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.85 g	37.28 g	10.37 g	33.67 g	47.82 g	12.61 g	31.23 g	22.83 g	5.47 g	43.23 g	41.02 g	9.66 g	36.43 g	48.92 g	10.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.33 g	0.09 g	10.20 g	95.00 g	0.04 g	5.74 g	112.69 g	19.99 g	1.71 g	98.61 g	0.02 g	2.65 g	98.88 g	7.99 g	10.50 g		
1,7,9,15,(12)			1,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,9			1,3,9,15,(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középisikolás (15-18)</b>	Citromos tea Margarinos Kifli Pulykamell sonkával Uborkával			Ivólé Amerikai hot-dog Alma			Gyümölcsös tea Meleg szendvics			Gyümölcsös tea Dubarry sertésszelet Tört burgonyával			Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Diákcsemegével Paradicsommal		
		Energia: 424.58 Kcal / 1,774.74 KJ			Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 KJ			Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 KJ			Energia: 693.14 Kcal / 2,897.33 KJ			Energia: 493.35 Kcal / 2,062.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.98 g	5.77 g	2.67 g	24.30 g	26.18 g	9.39 g	29.16 g	13.43 g	6.87 g	34.52 g	22.07 g	6.06 g	15.33 g	10.35 g	3.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.95 g	34.38 g	1.80 g	63.24 g	2.10 g	1.90 g	90.21 g	22.61 g	2.14 g	87.21 g	19.99 g	2.93 g	84.42 g	19.99 g	0.76 g		
1,(7)			1,7,10,(12)			1,7			1,7			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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető