

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
  <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Citromos limonádé Margarinos Rozskenyér Fokhagymás felvágottal Tejszelet			Vaníliás tej Kíflivel Margarinos Rozskenyér Szendvics sonkával Paprikával			Barackos tea Margarinos Korpás kenyér Sertés párizsival Gyümölcsös joghurt			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrém Korpás kenyér Helyben sült sajtos rúd			Tej Brióssal Margarinos Félbarna kenyér Májusi csemegevel 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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>Tízórai</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Natúr sajtkrém Zsemle			Helyben sült rácsos túros táska			Margarinos Zsemle Baracklekárral			Vaníliás túrókrém Korpás kifli			Magyaros vajkrém Rozskenyér		
		Energia: 424.52 Kcal / 1,774.49 KJ			Energia: 616.00 Kcal / 2,574.88 KJ			Energia: 394.52 Kcal / 1,649.09 KJ			Energia: 317.32 Kcal / 1,326.40 KJ			Energia: 460.83 Kcal / 1,926.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.60 g	16.10 g	9.42 g	17.94 g	36.92 g	11.40 g	9.55 g	4.70 g	2.06 g	16.09 g	4.37 g	1.68 g	13.12 g	18.16 g	16.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.80 g	0.00 g	0.59 g	52.74 g	0.00 g	2.92 g	78.39 g	18.69 g	0.24 g	53.03 g	3.00 g	1.14 g	60.68 g	0.00 g	1.41 g		
1,7			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,(7),(12)			1,7,(12)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Tejfőls zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával			Brokkolikrémes Pirított kenyérbéleccel Hentes tokány Párolt rizszel			Legényfogó leves Mákos tészta Alma			Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves Cérumetélttel Marhapörkölt Tarhonyával Céklaalátával		
		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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>Uzsonna</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Vajjas pogácsa Alma			Margarinos Rozskenyér Diákcsemegevel Uborkával			Helyben sült sajtkrém rúd			Poharas puding Kíflivel			Margarinos Rozskenyér Csirkemellsonkával Salátalevéllel		
		Energia: 417.18 Kcal / 1,743.81 KJ			Energia: 406.25 Kcal / 1,698.13 KJ			Energia: 328.00 Kcal / 1,371.04 KJ			Energia: 218.56 Kcal / 913.58 KJ			Energia: 388.75 Kcal / 1,624.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.52 g	26.80 g	7.16 g	15.56 g	11.24 g	12.95 g	15.98 g	4.62 g	7.22 g	7.52 g	0.56 g	0.20 g	19.01 g	7.30 g	11.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.46 g	0.00 g	1.60 g	60.62 g	4.40 g	2.16 g	66.56 g	0.00 g	3.38 g	45.60 g	0.00 g	0.82 g	61.69 g	0.00 g	2.37 g		
1,7,(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,(7)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás (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 Diákcsemegevel 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvetető