


Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középkiskolás 15-18 éves</b>	Citromos limonádé Snidlinges sajtkrém Korpás kenyér Uborkával Margarinos Zsemle Sertés párizsival			Poharas tej Margarinos Félbarna kenyér Baracklevárral Margarinos Zsemle Soproni felvágottal Uborkával			Poharas tej Majonézos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsommal Kenőmájjas Zsemle			Narancsos limonádé Margarinos Rozskenyér Sajt szelettel Uborkával Tepertős pogácsa			Puncsos tej Kiflivel Margarinos Korpás kenyér Csemege szalámi Uborkával		
		Energia: 851.34 Kcal / 3,558.60 KJ			Energia: 940.56 Kcal / 3,931.54 KJ			Energia: 1,025.77 Kcal / 4,287.72 KJ			Energia: 1,137.48 Kcal / 4,754.67 KJ			Energia: 850.92 Kcal / 3,556.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.69 g	28.20 g	14.27 g	33.99 g	21.26 g	8.93 g	34.46 g	40.00 g	11.97 g	31.19 g	60.08 g	29.73 g	29.93 g	18.98 g	7.97 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
123.65 g			152.55 g			130.70 g			116.88 g			139.47 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
14.39 g			23.09 g			0.00 g			14.53 g			24.43 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
3.03 g			2.20 g			1.09 g			4.93 g			3.55 g				
1,7			1,7,(12)			1,3,4,7,10,(6)			1,7,(3)			1,7				
<b>Tízórai</b>	<b>Középkiskolás 15-18 éves</b>	Margarinos Zsemle Sajt szelettel			Helyben sült vaníliakrém rúd			Margarinos Zsemle Bécsi felvágottal			Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér			Vaníliás puding		
		Energia: 448.87 Kcal / 1,876.28 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 441.72 Kcal / 1,846.39 KJ			Energia: 462.28 Kcal / 1,932.33 KJ			Energia: 169.02 Kcal / 706.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.88 g	15.34 g	8.83 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	14.88 g	17.02 g	6.64 g	12.76 g	17.20 g	8.09 g	4.79 g	5.65 g	3.12 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
57.68 g			39.32 g			57.12 g			63.56 g			24.56 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
1.04 g			2.76 g			1.92 g			0.01 g			0.11 g				
1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Középkiskolás 15-18 éves</b>	Jókai bablevés Félbarna kenyérral Szilvatöltelikes gombóc Porcukor szóráttal Alma			Grízgaluska leves Zöldborsó főzelék Fasírttal Teljes kiőrlésű kenyérral			Zellerkrémleves Pírtott kenyérkockával Olaszos rakott tészta			Tojásleves Sajtos tejszínes sertésragu Tavaszi rizsszel			Tárkonyos zöldségleves Paprikás burgonya Csemege uborkával		
		Energia: 1,700.39 Kcal / 7,107.63 KJ			Energia: 1,056.15 Kcal / 4,414.71 KJ			Energia: 969.53 Kcal / 4,052.64 KJ			Energia: 875.85 Kcal / 3,661.05 KJ			Energia: 665.00 Kcal / 2,779.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.13 g	70.04 g	20.70 g	41.28 g	45.44 g	10.37 g	37.82 g	43.46 g	13.07 g	40.30 g	39.27 g	10.62 g	24.00 g	31.89 g	9.52 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
216.23 g			120.61 g			105.18 g			78.70 g			69.24 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
55.00 g			20.01 g			1.17 g			0.01 g			0.04 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
14.09 g			5.52 g			4.87 g			6.36 g			9.23 g				
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Középkiskolás 15-18 éves</b>	Margarinos Korpás zsemle Toast felvágottal Jégcsapretekkel			Helyben sült sajtos pogácsa			Margarinos Zsemle Csirkemellsonkával			Margarinos Zsemle Diákcsemegeivel			Margarinos Korpás kenyér Turista felvágottal Paprikával		
		Energia: 376.11 Kcal / 1,572.14 KJ			Energia: 365.04 Kcal / 1,525.87 KJ			Energia: 352.01 Kcal / 1,471.40 KJ			Energia: 365.84 Kcal / 1,529.21 KJ			Energia: 414.67 Kcal / 1,733.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.88 g	7.58 g	3.04 g	4.92 g	26.20 g	7.16 g	16.20 g	5.82 g	2.43 g	12.44 g	9.74 g	3.87 g	14.32 g	14.89 g	5.43 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
58.21 g			26.96 g			58.68 g			57.06 g			55.74 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
6.24 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
1.61 g			1.58 g			1.09 g			0.87 g			2.78 g				
1,(7)			1,3,7			1,(7)			1,(7)			1,(7)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középkiskolás 15-18 éves</b>	Gyümölcsös tea Margarinos Zsemle Paprikás szalámi Paprikával			Gyümölcslé Majonézos oroszhússaláta Alma			Gyümölcsös tea Natúr szelet Zöldséges rizsszel Káposztasalátával			Gyümölcsös tea Sonkás kenyérlángos			Gyümölcsös tea Margarinos Zsemle Toast felvágottal Paprikával		
		Energia: 494.10 Kcal / 2,065.34 KJ			Energia: 752.78 Kcal / 3,146.62 KJ			Energia: 823.95 Kcal / 3,444.11 KJ			Energia: 586.54 Kcal / 2,451.74 KJ			Energia: 457.93 Kcal / 1,914.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.81 g	13.98 g	5.28 g	29.70 g	38.43 g	9.01 g	33.30 g	23.73 g	4.65 g	20.40 g	13.68 g	4.89 g	18.93 g	7.66 g	3.03 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
77.96 g			70.43 g			117.85 g			94.77 g			78.06 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			5.11 g			34.98 g			20.69 g			19.99 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
1.04 g			1.92 g			4.19 g			1.92 g			0.69 g				
1,(7)			3,7,10,15,(1),(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-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!

Élelmiszervezető