


Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 eatrend Ebéd	Középiskolás (15-18)	Magyaros csipetkeves Csikós tokány Párolt rizzsel Görögdinnye	Kerti zöldségleves Burgonyafőzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérrrel	Babgulyás Félbarna kenyérrrel Tejbegríz Kakaó szóráttal Nektarinnal	Májgaluskaleves Spenótos rakott tészta	Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Házi káposztasalátával										
		Energia: 1,105.21 Kcal / 4,619.78 KJ	Energia: 638.55 Kcal / 2,669.14 KJ	Energia: 1,056.20 Kcal / 4,414.92 KJ	Energia: 778.45 Kcal / 3,253.92 KJ	Energia: 938.50 Kcal / 3,922.93 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		31.69 g	59.23 g	15.56 g	16.04 g	23.14 g	3.69 g	37.71 g	17.32 g	5.03 g	42.98 g	29.36 g	8.22 g	64.97 g	31.65 g	7.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.26 g	0.02 g	9.17 g	89.96 g	0.14 g	1.56 g	186.74 g	71.44 g	3.09 g	86.19 g	0.05 g	4.78 g	97.55 g	15.52 g	8.71 g		
1,3,7,9			1,7,9			1,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,(10)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

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!

.....
Élelmezésvezető