


Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Középiskolás 15-18 éves														
Ebéd		Húsgombóc leves Grízes tészta Sárgabaracklekvárral Porcukor szóráttal Alma			Lebbencsleves Tökfőzelék Csirke nuggetsszel Félbarna kenyérrrel			Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Roston sült csirkemell Párolt rizszel Párolt zöldséggel			Lencsegulyás Félbarna kenyérrrel Káposztás tészta Porcukor szóráttal Alma			Erőleves Kiskocka tésztával Párolt sertésszelet Párolt rizszel Meggymártással		
		Energia: 423.67 Kcal / 1,770.94 Kj			Energia: 478.79 Kcal / 2,001.34 Kj			Energia: 665.11 Kcal / 2,780.16 Kj			Energia: 578.85 Kcal / 2,419.59 Kj			Energia: 497.59 Kcal / 2,079.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		12.22 g	6.37 g	1.38 g	23.63 g	17.21 g	2.37 g	29.24 g	19.81 g	3.43 g	21.63 g	12.31 g	2.64 g	19.08 g	13.46 g	3.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.87 g	16.23 g	11.19 g	55.68 g	7.00 g	2.72 g	73.63 g	0.19 g	2.07 g	94.46 g	12.99 g	1.39 g	73.87 g	9.00 g	2.39 g		
1,3,9,(12)			1,7,9,(3)			1,7,9,(10)			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,9,(10)				

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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető