


Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Középiskolás (15-18)	Poharas tej Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Baracklevéllel			Meggyes tea Csicseriborsó krémes Félbarna kenyér Uborkával Snidlinges sajtkrémes Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsös tea Körözöttes Korpás kenyér Margarinos Korpás kenyér Füstölt kolbásszal			Barackos tea Amerikai hot-dog Margarinos Félbarna kenyér Főtt tojáskarikákkal Uborkával			Poharas tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér Margarinos Félbarna kenyér Turista felvágottal		
		Energia: 747.30 Kcal / 3,123.71 KJ			Energia: 682.97 Kcal / 2,854.81 KJ			Energia: 459.13 Kcal / 1,919.16 KJ			Energia: 1,053.55 Kcal / 4,403.84 KJ			Energia: 772.31 Kcal / 3,228.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.23 g	8.76 g	3.99 g	16.51 g	28.90 g	15.62 g	16.34 g	13.07 g	5.48 g	40.27 g	33.67 g	12.33 g	27.24 g	30.68 g	7.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
140.35 g	18.69 g	1.21 g	88.27 g	24.39 g	0.69 g	68.74 g	12.00 g	2.60 g	146.39 g	36.48 g	4.46 g	96.28 g	19.20 g	1.65 g		
1,7,(12)			1,7,10,(12)			1,7			1,3,7,10,(12)			1,5,6,7,8				
Ebéd	Középiskolás (15-18)	Tárkonyos csirkeraguleves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Tojásleves Rakott brokkoli bulgurral			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Csokoládés gombóc Porcukor szóráttal Alma			Amerikai kukoricaleves Hawaii csirkemell Párolt rizssel			Kertészleves Stroganoff sertésragu Orsó tésztával Narancs		
		Energia: 659.28 Kcal / 2,755.79 KJ			Energia: 709.19 Kcal / 2,964.41 KJ			Energia: 1,571.07 Kcal / 6,567.07 KJ			Energia: 889.31 Kcal / 3,717.32 KJ			Energia: 767.75 Kcal / 3,209.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.31 g	16.17 g	2.84 g	33.85 g	39.78 g	11.54 g	45.25 g	65.69 g	18.76 g	44.78 g	31.89 g	6.35 g	32.18 g	29.51 g	8.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.08 g	0.02 g	6.67 g	55.54 g	0.01 g	5.35 g	197.11 g	52.95 g	12.39 g	104.68 g	5.30 g	6.73 g	91.60 g	0.02 g	3.53 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7,(3),(6),(12)			1,7,9,10,(12)			1,7,9,10,15,(3),(12)				
Vacsora	Középiskolás (15-18)	Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Csemege szalámmal Uborkával			Gyümölcsös tea Csirkepaprikás Szarvacská tésztával Csemege uborkával			Gyümölcsös tea Chilis bab			Gyümölcsös tea Orosz hússalátá Narancs					
		Energia: 530.08 Kcal / 2,215.73 KJ			Energia: 905.37 Kcal / 3,784.45 KJ			Energia: 729.74 Kcal / 3,050.31 KJ			Energia: 721.51 Kcal / 3,015.91 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.21 g	14.43 g	5.68 g	64.66 g	26.65 g	6.24 g	33.79 g	30.28 g	8.13 g	29.29 g	38.06 g	9.01 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.50 g	24.39 g	0.93 g	100.47 g	19.99 g	4.65 g	79.53 g	19.99 g	2.42 g	63.03 g	25.10 g	1.91 g	g	g	g		
1,(7)			1,7,15,(3),(12)			1			3,7,10,15,(1),(12)			1,5,6,7,8				

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető