


Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-----------------------------------|---|----------|---------|--|---------|--------|-------------------------|----------|---------|---|----------|---------|---|---------|---------|
|  Reggeli | Középiskola 15-18 éves | Macikávét, Kiflivel, Zöldfűszeres sajtkrém, Korpás zsemle | | | Barackos tea, Korpás kenyér, Kenőmájással, Uborkával, Pizzás csiga | | | MUNKASZÜNETI NAP | | | Citromos tea, Sonkakrém, Graham kenyér, Tejszelet | | | Tej, Fatörzs kiflivel, Magyaros vajkrém kenyér | | |
| | | Energia: 837.64 Kcal / 3,501.34 KJ | | | Energia: 672.87 Kcal / 2,812.60 KJ | | | | | | Energia: 661.47 Kcal / 2,764.94 KJ | | | Energia: 618.44 Kcal / 2,585.08 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 27.68 g | 20.42 g | 8.68 g | 16.19 g | 21.93 g | 6.76 g | | | | 18.20 g | 18.74 g | 7.93 g | 21.88 g | 18.60 g | 8.47 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 134.81 g | 17.98 g | 2.49 g | 101.76 g | 19.99 g | 2.77 g | | | | 104.10 g | 25.92 g | 2.29 g | 90.15 g | 10.75 g | 2.15 g | | |
| | | 1,7 | | | 1,7,(3),(6),(10),(12) | | | | | | 1,3,7 | | | 1,3,7 | | |
| Ebéd | Középiskola 15-18 éves | Magyaros karfiollevés, Erdélyi sertéstokány, Párolt rizszel | | | Tavaszi zöldséglevés, Húsgombóc, Paradicsommártással, Főtt burgonyával | | | | | | Palóc gulyásleves, Félbarna kenyérral, Sajtos-tejfölös tészta, Alma | | | Erdei gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Újhagymás törtburgonyával, Káposztasalátával | | |
| | | Energia: 779.45 Kcal / 3,258.10 KJ | | | Energia: 740.65 Kcal / 3,095.92 KJ | | | | | | Energia: 1,014.92 Kcal / 4,242.37 KJ | | | Energia: 1,370.68 Kcal / 5,729.44 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 27.35 g | 39.57 g | 1.48 g | 24.59 g | 35.45 g | 5.86 g | | | | 40.80 g | 41.68 g | 16.58 g | 47.42 g | 64.39 g | 10.96 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 77.65 g | 0.01 g | 3.08 g | 79.81 g | 15.00 g | 4.31 g | | | | 117.82 g | 0.01 g | 3.45 g | 147.33 g | 40.96 g | 6.95 g | | |
| | | 1,9 | | | 1,3,9 | | | | | | 1,7,9,(3) | | | 1,3,7 | | |
| Vacsora | Középiskola 15-18 éves | Citromos tea, Májusi csemege, Margarinos, Zsemle, Uborkával | | | | | | | | | Sajtos csirkemell, Orly sertészelet, Rizi-bizi, Steak burgonya, Bugaci saláta | | | | | |
| | | Energia: 508.40 Kcal / 2,125.11 KJ | | | | | | | | | Energia: 909.06 Kcal / 3,799.87 KJ | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | | | | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | |
| | | 14.20 g | 10.64 g | 4.26 g | | | | | | | 40.22 g | 42.57 g | 5.54 g | | | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | Szénhidrát | Cukor | Só | | | |
| 88.62 g | 19.99 g | 1.89 g | | | | | | | 90.04 g | 6.99 g | 2.08 g | | | | | |
| | | 1,3,(7) | | | | | | | | | 1,3,7 | | | | | |

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

