


Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Reggeli	Középiszkolás (15-18)	Tejeskávé Kiflivel Snidlinges sajtkrémés Korpás zsemle			Barackos tea Kenőmájásos Korpás kenyér Uborkával Műzli szelet			Ünnepnap			Citromos tea Sonkakrémés Graham kenyér Paprikával Tejszelet			Poharas tej Fatörzs kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Paprikás szalámmal					
		Energia: 836.99 Kcal / 3,498.62 KJ			Energia: 612.26 Kcal / 2,559.25 KJ						Energia: 661.47 Kcal / 2,764.94 KJ			Energia: 1,072.79 Kcal / 4,484.26 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		27.64 g	20.41 g	11.66 g	16.11 g	13.39 g	5.44 g				18.20 g	18.74 g	7.93 g	36.48 g	29.86 g	12.15 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só					Szénhidrát		Cukor	Só				
134.70 g		17.98 g	2.64 g	105.97 g		37.38 g	1.89 g					104.10 g		35.91 g	2.29 g	163.66 g		21.50 g	2.43 g
1,7					1,(5),(6),(7),(8),(10),(11),(12)						1,3,7			1,3,7					
Tízórai	Középiszkolás (15-18)	Burgonyás pogácsa			Helyben sült meggyes táska						Margarinos Korpás kenyér Csemege szalámmal			Helyben sült sajtos pogácsa					
		Energia: 365.04 Kcal / 1,525.87 KJ			Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ						Energia: 391.55 Kcal / 1,636.68 KJ			Energia: 365.04 Kcal / 1,525.87 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		4.92 g	26.20 g	7.16 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g				11.80 g	13.88 g	5.02 g	4.92 g	26.20 g	7.16 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só					Szénhidrát		Cukor	Só				
26.96 g		0.00 g	1.58 g	79.96 g		36.32 g	1.34 g					54.78 g		0.00 g	2.32 g	26.96 g		0.00 g	1.58 g
1,(3),(7)					1,(7),(3),(6),(12)						1,(7)			1,3,7					
Ebéd	Középiszkolás (15-18)	Tejfölös karfiollevés Sertéspörkölt Párolt rizszel			Tavaszi zöldséglevés Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával						Palócgulyás Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta			Erdei gyümölcsleves Rántott csirkemell Újhagymás törtburgonyával Házi káposztasalátával					
		Energia: 804.67 Kcal / 3,363.52 KJ			Energia: 740.65 Kcal / 3,095.92 KJ						Energia: 979.19 Kcal / 4,093.01 KJ			Energia: 1,392.74 Kcal / 5,821.65 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		32.20 g	38.00 g	7.66 g	24.59 g	35.45 g	8.74 g				38.30 g	38.93 g	15.04 g	47.77 g	65.56 g	10.54 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só					Szénhidrát		Cukor	Só				
82.78 g		0.04 g	3.00 g	79.81 g		15.00 g	4.29 g					117.60 g		0.01 g	3.24 g	149.80 g		40.96 g	6.90 g
1,7,9					1,3,9						1,7,9,(3)			1,3,7					
Uzsonna	Középiszkolás (15-18)	Margarinos Rozskenyér Sonka szelettel Paprikával			Margarinos Korpás zsemle Bécsi felvágottal Jégcsapretekkel						Helyben sült vanília krém táska			Kockasajt Kiflivel					
		Energia: 412.05 Kcal / 1,722.37 KJ			Energia: 447.37 Kcal / 1,870.01 KJ						Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 369.18 Kcal / 1,543.17 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		21.52 g	9.09 g	11.81 g	15.32 g	17.06 g	6.65 g				23.42 g	52.92 g	20.14 g	15.88 g	13.06 g	7.64 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só					Szénhidrát		Cukor	Só				
60.94 g		0.00 g	1.97 g	58.17 g		6.24 g	2.84 g					39.32 g		0.00 g	2.76 g	46.60 g		0.00 g	2.22 g
1,(7)					1,(7)						1,7,(3),(6),(12)			1,7					
Vacsora	Középiszkolás (15-18)	Gyümölcsös tea Sonkás-sajtos rakott tészta			Gyümölcsös tea Margarinos Zsemle Májusi csemegével Uborkával						Gyümölcsös tea Amerikai hot-dog Narancs			Gyümölcsös tea Margarinos Korpás kenyér Főtt tojáskarikkával Paradicsommal					
		Energia: 946.17 Kcal / 3,954.99 KJ			Energia: 467.48 Kcal / 1,954.07 KJ						Energia: 383.22 Kcal / 1,601.86 KJ			Energia: 449.14 Kcal / 1,877.41 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		42.11 g	38.73 g	11.03 g	14.07 g	10.62 g	4.56 g				24.41 g	25.81 g	9.39 g	13.81 g	9.63 g	3.06 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só					Szénhidrát		Cukor	Só				
109.07 g		19.99 g	4.53 g	78.63 g		24.39 g	0.99 g					81.24 g		22.09 g	1.87 g	76.56 g		19.99 g	1.67 g
1,3,7					1,(7)						1,7,10,(12)			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-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kén-dioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető