


Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskola 15-18 éves</b>	Macikavé Kiflivel Csemege szalámis Korpás zsemle Margarinnal			Barackos tea Korpás kenyér Kenőmájassal Uborkával Meggyes táska			<b>MUNKASZÜNETI NAP</b>			Citromos tea Sonkakrém Graham kenyér Paprikával Tejszelet			Tej Fatörzs kiflivel Zsíros kenyér Lilahagymával		
		Energia: 819.10 Kcal / 3,423.84 KJ			Energia: 1,206.47 Kcal / 5,043.04 KJ						Energia: 661.47 Kcal / 2,764.94 KJ			Energia: 1,159.86 Kcal / 4,848.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.36 g	18.17 g	7.52 g	21.42 g	48.18 g	14.08 g				18.20 g	18.74 g	7.93 g	34.76 g	37.43 g	14.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
133.96 g	17.98 g	3.09 g	170.18 g	70.70 g	3.20 g				104.10 g	35.91 g	2.29 g	169.57 g	21.50 g	1.58 g		
1,7			1,7,(3),(6),(10),(12)						1,3,7			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskola 15-18 éves "A" menü</b>	Magyaros karfiolleves Erdélyi tokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral						Palóc gulyásleves Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta Alma			Erdei gyümölcsleves Rántott csirkemell Újhagymás törtburgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 779.45 Kcal / 3,258.10 KJ			Energia: 895.83 Kcal / 3,744.57 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	10.31 g	30.47 g	36.05 g	8.92 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	5.28 g	111.19 g	15.00 g	4.29 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				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskola 15-18 éves</b>	Citromos tea Orly csirkemell Petrezselymes burgonyával			Cseresznyés tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel						Barackos tea Sült bécsi virsli Félbarna kenyérral Mustárral					
		Energia: 950.18 Kcal / 3,971.75 KJ			Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ						Energia: 492.02 Kcal / 2,056.64 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.66 g	44.41 g	5.95 g	19.35 g	16.73 g	7.78 g				28.73 g	28.10 g	9.66 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.02 g	29.98 g	4.22 g	98.54 g	29.98 g	1.05 g				99.59 g	29.98 g	0.57 g	g	g	g		
1,3,(7)			1,3,7						1,10,(12)							

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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető