

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

|                        |               | hétfő   | kedd  | szerda  | csütörtök  | péntek   |
|------------------------|---------------|---|---|---|--|--|
| eatrend<br><br>Tízórai | Középiskola A | Citromos tea,<br>Graham kenyér,<br>Margarinnal,<br>Szerencse felvágottal      | Limonádé,<br>Félbarna kenyér,<br>Kolbászkérmel                                    | Tej,<br>Kifli,<br>Mogyorókrémmel  | Narancsos limonádé,<br>Rozskenyér,<br>Házi sajtkrémmel,<br>Paradicsommal | Vaníliás tej,<br>Briós   |
|                        |               | Energia: 322.59 Kcal / 1,348.43 KJ  | Energia: 308.55 Kcal / 1,289.74 KJ  | Energia: 367.01 Kcal / 1,534.10 KJ  | Energia: 281.94 Kcal / 1,178.51 KJ                                       | Energia: 317.84 Kcal / 1,328.57 KJ   |
|                        |               | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>9.76 g 8.09 g 2.96 g                                | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>7.18 g 12.06 g 5.41 g                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>12.51 g 12.58 g 1.93 g  | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>8.11 g 8.53 g 8.88 g                           | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>10.42 g 6.23 g 2.95 g                            |
|                        |               | Szénhidrát Cukor Só<br>52.45 g 19.98 g 1.77 g                                 | Szénhidrát Cukor Só<br>42.19 g 9.99 g 1.32 g                                      | Szénhidrát Cukor Só<br>50.50 g 14.40 g 0.68 g   | Szénhidrát Cukor Só<br>42.69 g 10.13 g 0.96 g                            | Szénhidrát Cukor Só<br>54.66 g 25.52 g 0.59 g                              |
|                        |               | 1,(7)   | 1,7   | 1,5,6,7,8   | 1,7  | 1,3,7  |
| Ebéd                   | Középiskola A | Jókai bableves,<br>Félbarna kenyérrrel,<br>Burgonyás tészta,<br>Vitaminsaláta | Paradicsom leves,<br>Levesbetéttel,<br>Roston sült csirkemell,<br>Vegyes körettel | Zellerkrém leves,<br>Pírtott kenyérröckkával,<br>Rántott halfilé,<br>Burgonyapürével,<br>Uborkasaláta | Tojásleves,<br>Vadas sertés ragu,<br>Főtt tésztaival                     | Tejfölös gombaleves,<br>Rakott zöldbab                                     |
|                        |               | Energia: 1,145.29 Kcal / 4,787.31 KJ  | Energia: 836.21 Kcal / 3,495.36 KJ  | Energia: 1,178.48 Kcal / 4,926.05 KJ  | Energia: 781.91 Kcal / 3,268.38 KJ                                       | Energia: 739.55 Kcal / 3,091.32 KJ   |
|                        |               | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>41.00 g 26.69 g 5.33 g                              | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>39.15 g 22.44 g 2.72 g                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>36.20 g 65.49 g 11.32 g   | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>30.95 g 37.52 g 10.17 g                        | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>32.64 g 37.48 g 11.25 g                          |
|                        |               | Szénhidrát Cukor Só<br>183.39 g 8.04 g 6.10 g                                 | Szénhidrát Cukor Só<br>106.19 g 40.19 g 6.92 g                                    | Szénhidrát Cukor Só<br>107.26 g 17.03 g 7.11 g  | Szénhidrát Cukor Só<br>79.19 g 1.01 g 3.42 g                             | Szénhidrát Cukor Só<br>69.09 g 0.05 g 4.31 g                               |
|                        |               | 1,7,9,(3)   | 1,3,9,(10)  | 1,3,4,7,9   | 1,3,7,9,10,(12)  | 1,3,7,9  |
| Uzsonna                | Középiskola A | Sajtkrémes rúd  | Korpás zsemle,<br>Margarinnal,<br>Májusi csemegével,<br>Uborkával                 | Rozskenyér,<br>Margarinnal,<br>Soproni felvágottal  | Csokoládékrémes rúd  | Rozskenyér,<br>Margarinnal,<br>Füstölt pulyka<br>párizsival,<br>Paprikával |
|                        |               | Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ  | Energia: 212.47 Kcal / 888.12 KJ  | Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 KJ  | Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ                                       | Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ   |
|                        |               | Fehérje Zsír v<br>7.99 g 2.31 g 3.61 g  | Fehérje Zsír v<br>8.10 g 6.77 g 2.90 g  | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>10.17 g 12.32 g 8.86 g  | Fehérje Zsír sav<br>11.71 g 26.46 g g                                    | Fehérje Zsír sav<br>8.80 g 6.81 g 6.80 g                                   |
|                        |               | Szénhidrát Cukor Só<br>33.28 g 0.00 g 1.69 g                                  | Szénhidrát Cukor Só<br>29.72 g 3.30 g 1.14 g                                      | Szénhidrát Cukor Só<br>30.03 g 0.00 g 2.02 g  | Szénhidrát Cukor Só<br>19.66 g 0.00 g 1.38 g                             | Szénhidrát Cukor Só<br>30.88 g 0.00 g 1.22 g                               |
|                        |               | 1,7   | 1,(7)   | 1,(7)   | 1,7,(3),(6),(8),(11),(12)  | 1,(6),(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-szul    15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
 Élelmezésvezető