


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskola 15-18 éves	Limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal Tejszelet			Vaníliás tej Kíflivel Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Barackos tea Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Poharas gyümölcsjoghurt			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Sajtos rúd			Tej Bríóssal Májusi csemegés Félbarna kenyérral Margarinnal Paprikával		
		Energia: 609.48 Kcal / 2,547.63 KJ			Energia: 825.06 Kcal / 3,448.75 KJ			Energia: 666.63 Kcal / 2,786.51 KJ			Energia: 731.11 Kcal / 3,056.04 KJ			Energia: 819.58 Kcal / 3,425.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.70 g	23.89 g	17.65 g	37.39 g	11.13 g	13.29 g	18.49 g	17.84 g	7.68 g	19.12 g	27.48 g	10.31 g	31.98 g	21.33 g	9.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.17 g	15.92 g	3.29 g	143.25 g	19.98 g	3.59 g	107.24 g	42.97 g	2.92 g	101.14 g	12.00 g	3.51 g	124.34 g	11.08 g	1.83 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(8),(11),(12)			1,3,7				
Ebéd	Középiskola 15-18 éves	Tejfölös zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral			BrokkolikréMLEVES Pirított kenyéRKOCKÁVAL Hentes tokány Párolt rizszel			Legényfogó leves Kakaós tészta Körte			Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves Levesbetéttel Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával		
		Energia: 1,042.30 Kcal / 4,356.81 KJ			Energia: 949.65 Kcal / 3,969.54 KJ			Energia: 783.98 Kcal / 3,277.04 KJ			Energia: 938.25 Kcal / 3,921.89 KJ			Energia: 987.88 Kcal / 4,129.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.61 g	38.48 g	9.12 g	33.67 g	47.82 g	12.61 g	28.06 g	16.13 g	3.09 g	43.23 g	41.02 g	9.66 g	36.43 g	48.92 g	10.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
135.09 g	0.00 g	9.95 g	95.00 g	0.04 g	5.74 g	130.92 g	36.97 g	1.31 g	98.61 g	0.02 g	2.65 g	98.88 g	7.99 g	10.50 g		
1,7,9,15,(12)			1,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,9			1,3,9,15,(12)				
Vacsora	Középiskola 15-18 éves	Barackos tea, Pulykamell sonka, Margarinos Kíflivel Uborkával			Gyümölcsle, Hot-dog, Ketchup, Mustár			Meggyes tea, Sonkás-sajtos rakott tészta			Almás-fahéjas tea Dubarry sertésszelet Tört burgonyával					
		Energia: 424.58 Kcal / 1,774.74 KJ			Energia: 411.26 Kcal / 1,719.07 KJ			Energia: 946.17 Kcal / 3,954.99 KJ			Energia: 815.12 Kcal / 3,407.20 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
		14.98 g	5.77 g	2.37 g	24.49 g	25.58 g	9.39 g	42.11 g	38.73 g	0.00 g	34.91 g	22.14 g	6.06 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.95 g	19.99 g	1.80 g	90.32 g	2.10 g	4.88 g	109.07 g	19.99 g	0.00 g	115.42 g	48.07 g	2.93 g	g	g	g		
1,7,			1,7,10,(12)			1,3,7			1,7							

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-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

