

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		B menü			A menü			B menü			A menü			B menü		
Ebéd		Jókai bableves , Félbarna kenyér, Mákos Guba, Vanília sodó			Paradicsomleves, Levesbetét, Borsos tokány , Főtt tészta			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkocka, Sertéssült , Franciasaláta			Tejfölös gombaleves, Burgonyafőzelék, Fasírt, Félbarna kenyér			Tojásleves, Mexikói húsos egytálétel, Félbarna kenyér, Körte		
		Energia: 1,190.16 Kcal / 4,974.87 KJ			Energia: 1,020.54 Kcal / 4,265.86 KJ			Energia: 832.59 Kcal / 3,480.23 KJ			Energia: 1,034.05 Kcal / 4,322.33 KJ			Energia: 946.57 Kcal / 3,956.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		48.61 g	31.64 g	10.00 g	33.15 g	33.89 g	9.61 g	33.34 g	54.21 g	11.72 g	36.82 g	45.10 g	11.42 g	42.00 g	36.58 g	8.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
176.93 g	31.03 g	3.45 g	144.43 g	59.94 g	7.95 g	50.96 g	5.30 g	3.04 g	118.24 g	0.05 g	4.65 g	111.11 g	0.01 g	5.44 g		
1,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,7,9			1,3,9				
Ebéd		Jókai bableves , Félbarna kenyér, Burgonyás tészta, Vitaminsaláta			Paradicsomleves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Vegyes köret			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Burgonyapüré , Uborkasaláta			Tejfölös gombaleves, Rakott zöldbab			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta, Körte		
		Energia: 1,186.07 Kcal / 4,957.77 KJ			Energia: 906.84 Kcal / 3,790.59 KJ			Energia: 1,522.63 Kcal / 6,364.59 KJ			Energia: 738.01 Kcal / 3,084.88 KJ			Energia: 857.74 Kcal / 3,585.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.77 g	28.27 g	5.28 g	38.70 g	22.35 g	2.72 g	36.47 g	102.71 g	9.09 g	32.57 g	37.46 g	8.37 g	32.14 g	40.22 g	11.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
188.42 g	8.04 g	7.14 g	124.42 g	40.19 g	6.76 g	108.96 g	6.01 g	6.64 g	68.84 g	0.05 g	4.40 g	90.61 g	1.01 g	3.47 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

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!

.....
Élelmezésvezető