


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
  <b>Reggeli</b>	<b>Középiskola</b>	Tej, Mogyorókrém, Kifli, Csemege szalámi, Margarin , Félbarna kenyér			Limonádé, Kolbászkрем, Félbarna kenyér, Paprika, Soproni felvágott, Margarin , Zsemle			Citromos tea, Szerencse felvágott , Margarin , Sajt szelet, Korpás kifli, Uborka			Vaníliás tej, Briós, Toast felvágott, Margarin , Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Narancsos limonádé, Házi sajtkrém, Rozskenyér, Paradicsom, Vanília krémes rúd		
		Energia: 684.03 Kcal / 2,859.25 KJ			Energia: 556.72 Kcal / 2,327.09 KJ			Energia: 527.06 Kcal / 2,203.11 KJ			Energia: 568.87 Kcal / 2,377.88 KJ			Energia: 724.70 Kcal / 3,029.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.70 g	25.61 g	5.35 g	14.38 g	23.47 g	7.64 g	18.96 g	14.59 g	5.86 g	22.96 g	13.04 g	5.66 g	21.41 g	42.49 g	21.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.26 g	14.40 g	2.36 g	71.28 g	9.99 g	2.94 g	79.61 g	19.99 g	2.01 g	89.82 g	31.76 g	2.22 g	63.15 g	10.13 g	2.48 g		
1,5,6,7,8			1,(7)			1,7			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskola</b>	Jókai bableves, Félbarna kenyér, Burgonyás tészta, Vitaminsaláta			Paradicsom leves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Vegyes köret			Zellerkrém leves, Pirított kenyérkocka, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Tejfölös gombaleves, Rakott zöldbab			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta, Körte		
		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: 739.55 Kcal / 3,091.32 KJ			Energia: 861.40 Kcal / 3,600.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.00 g	26.69 g	4.88 g	39.15 g	22.44 g	2.72 g	36.20 g	65.49 g	9.69 g	32.64 g	37.48 g	8.37 g	31.55 g	37.97 g	10.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
183.39 g	8.03 g	6.86 g	106.19 g	40.19 g	6.91 g	107.26 g	6.01 g	7.52 g	69.09 g	0.05 g	4.40 g	97.19 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)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskola</b>	Császárszalonna, Félbarna kenyér,			Limonádé, Sajtos-sonkás pizzaszelet			Barackos tea, Zöldséges rizottó			Limonádé, Hot-dog, Ketchup, Mustár					
		Energia: 1,006.68 Kcal / 4,207.92 KJ			Energia: 736.10 Kcal / 3,076.90 KJ			Energia: 588.41 Kcal / 2,459.55 KJ			Energia: 582.61 Kcal / 2,435.31 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.76 g	74.20 g	13.83 g	28.85 g	28.24 g	7.22 g	14.06 g	15.48 g	4.24 g	23.75 g	25.64 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.76 g	0.00 g	4.15 g	90.43 g	10.19 g	2.07 g	97.66 g	19.99 g	2.95 g	63.11 g	12.09 g	4.88 g	g	g	g		
1			1,3,7			7			1,7,10,(9),(12)			1,7,(3),(6),(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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető