

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
eatrend	Reggeli	Középiskola 15-18 éves		Citromos tea Korpás kenyér Margarinnal Szerencse felvágottal Sajt szelettel Uborkával			Limonádé, Félbarna kenyér Kolbászkrémmel Paprikával			Tej Kifli Mogyorókrémmel			Narancsos limonádé Rozskenyér Házi sajtkrémmel Paradicsommal			Vaníliás tej Félbarna kenyér Margarinnal Toast felvágottal Jégcsapretekkel		
				Energia: 646.29 Kcal / 2,701.49 KJ			Energia: 587.14 Kcal / 2,454.25 KJ			Energia: 554.11 Kcal / 2,316.18 KJ			Energia: 513.82 Kcal / 2,147.77 KJ			Energia: 618.37 Kcal / 2,584.79 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
				23.78 g	22.73 g	11.62 g	13.47 g	25.78 g	7.21 g	18.62 g	16.71 g	2.51 g	15.76 g	17.11 g	17.85 g	29.75 g	11.84 g	5.18 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.15 g	34.38 g	3.24 g	74.18 g	9.99 g	0.54 g	81.65 g	19.20 g	1.15 g	73.43 g	10.13 g	1.92 g	98.04 g	26.22 g	0.92 g				
1,7			1			1,5,6,7,8			1,7			1,7						
Ebéd	Középiskola 15-18 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminsaláta			Paradicsom leves Levesbetéttel Roston sült csirkemell Vegyes körettel			Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Rántott filifilé Burgonyapürével Uborkasaláta			Tojásleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával			Tejfölös gombaleves 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.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav		
		41.00 g	26.69 g	5.33 g	39.15 g	22.44 g	2.72 g	36.20 g	65.49 g	11.32 g	30.95 g	37.52 g	10.17 g	32.64 g	37.48 g	11.25 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
183.39 g	8.04 g	6.10 g	106.19 g	40.19 g	6.92 g	107.26 g	17.03 g	7.11 g	79.19 g	1.01 g	3.42 g	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						
Vacsora	Középiskola 15-18 éves	Citromos tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Vajkrémmel Uborkával			Limonádé Kenyerlángos			Barackos tea, Zöldséges rizottó			Limonádé Bécsi rudacska Burgonya főzelék							
		Energia: 671.01 Kcal / 2,804.82 KJ			Energia: 549.06 Kcal / 2,295.07 KJ			Energia: 588.41 Kcal / 2,459.55 KJ			Energia: 705.93 Kcal / 2,950.79 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav		
		18.88 g	23.67 g	10.72 g	20.32 g	13.71 g	5.02 g	14.06 g	15.48 g	4.24 g	22.03 g	41.22 g	11.94 g	g	g	g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
94.69 g	34.38 g	0.82 g	85.14 g	10.69 g	1.88 g	97.66 g	29.98 g	2.95 g	59.83 g	9.99 g	3.28 g	g	g	g				
1,7			1,7			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!

.....
Élelmezésvezető