

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b>	<b>Reggeli</b>															
		<b>Középiskola</b>														
		<b>15-18 éves</b>														
		Citromos tea Korpás kenyér Margarinnal Szerencse felvágottal Sajt szelettel Uborkával			Limonádé, Félbarna kenyér Kolbászkrémrel Paprikával			Tej Kifli Mogyorókrémrel			Narancsos limonádé Rozskenyér Házi sajtkrémrel 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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		
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskola</b>															
		Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminsaláta			Paradicsom leves Levesbetétrel Roston sült csirkemell Vegyes körettel			Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Rántott filéllel 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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		
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskola</b>															
		Citromos tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Vajkrémrel Uborkával			Limonádé Kenyerlángos			Barackos tea Sonka felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Limonádé Diákcsemegés Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával					
		Energia: 671.01 Kcal / 2,804.82 KJ			Energia: 549.06 Kcal / 2,295.07 KJ			Energia: 918.33 Kcal / 3,838.62 KJ			Energia: 451.81 Kcal / 1,888.57 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
		18.88 g	23.67 g	10.72 g	20.32 g	13.71 g	5.02 g	80.42 g	16.53 g	5.84 g	15.25 g	10.34 g	4.27 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	111.15 g	29.98 g	8.64 g	73.87 g	14.39 g	0.76 g	g	g	g
		1,7			1,7			1,(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-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