


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Középiskola 15-18 éves	Vaníliás tej Kifli Füstölt főtt tarja Margarinnal Félbarna kenyérrrel Paprikával Paradicsommal			Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér Kakaós csiga			Erdei gyümölcsstea Füstölt sajt brokkolikrém Korpás kenyér Kukoricás pogácsa			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér Párizsi Vajkrém Félbarna kenyérrel Paprikával Paradicsommal			Kakaó Kifli Fokhagymás felvágott Margarinnal Rozskenyérrel Póréhagymával		
		Energia: 1,161.57 Kcal / 4,855.36 KJ			Energia: 887.42 Kcal / 3,709.42 KJ			Energia: 802.60 Kcal / 3,354.87 KJ			Energia: 1,106.59 Kcal / 4,625.55 KJ			Energia: 881.58 Kcal / 3,685.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.87 g	43.65 g	17.32 g	20.71 g	41.14 g	22.88 g	15.66 g	39.74 g	14.80 g	31.65 g	42.87 g	27.27 g	34.34 g	23.18 g	17.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
145.33 g	19.98 g	8.76 g	107.09 g	27.43 g	2.51 g	94.48 g	12.00 g	3.42 g	147.12 g	19.99 g	4.74 g	133.25 g	12.99 g	4.35 g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	Középiskola 15-18 éves	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgombóc leves Spenót Főtt tojással Félbarna kenyérrrel Főtt burgonyával Alma			Gyümölcsleves Bácskai rizshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérrrel Tejszelet			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 865.93 Kcal / 3,619.59 KJ			Energia: 765.40 Kcal / 3,199.37 KJ			Energia: 862.25 Kcal / 3,604.21 KJ			Energia: 1,146.55 Kcal / 4,792.58 KJ			Energia: 825.89 Kcal / 3,452.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.60 g	37.09 g	11.25 g	30.34 g	29.22 g	5.01 g	33.68 g	20.65 g	5.40 g	38.33 g	50.84 g	14.07 g	33.83 g	34.44 g	10.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.18 g	0.02 g	4.15 g	93.62 g	0.05 g	3.69 g	137.84 g	31.96 g	1.94 g	131.62 g	20.92 g	4.37 g	93.88 g	0.02 g	4.39 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
Uzsonna	Középiskola 15-18 éves	Tea Zala felvágottas Zsemle Margarinnal Uborkával Magyaros vajkrém Kifli			Citromos tea Hamburger			Eperes csipkebogyó tea Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérrrel			Málnás tea Lasagne					
		Energia: 846.09 Kcal / 3,536.66 KJ			Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ			Energia: 859.72 Kcal / 3,593.63 KJ			Energia: 822.26 Kcal / 3,437.05 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		23.91 g	27.71 g	12.32 g	21.70 g	14.98 g	5.63 g	43.08 g	15.27 g	2.11 g	33.35 g	31.13 g	10.52 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
124.54 g	19.99 g	2.78 g	87.06 g	31.39 g	3.71 g	136.35 g	17.99 g	4.53 g	101.12 g	19.99 g	3.06 g					
1,7			1,3,7,10,11,(6),(8),(9),(12)			1			1,7,(3)							

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!