


## Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>Felnőtt A menü</b>	Gombaleves Olaszos Rakott tészta	Májgombóc leves Sóska Főtt tojással Félbarna kenyérrrel Főtt burgonyával Alma	Gyümölcsleves Bácskai rizshús Csemege uborkával	Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérrrel	Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával
		Energia: 927.43 Kcal / 3,876.66 KJ	Energia: 981.08 Kcal / 4,100.91 KJ	Energia: 857.68 Kcal / 3,585.10 KJ	Energia: 1,063.85 Kcal / 4,446.89 KJ	Energia: 867.97 Kcal / 3,628.11 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		43.22 g    41.88 g    12.96 g	38.12 g    36.24 g    7.09 g	33.60 g    20.62 g    5.40 g	36.37 g    46.22 g    12.11 g	32.68 g    42.63 g    11.09 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
94.07 g    0.02 g    4.18 g	122.24 g    8.04 g    5.53 g	136.82 g    31.96 g    1.94 g	123.83 g    14.99 g    4.32 g	87.03 g    0.01 g    4.39 g		
1,7,9,(3)	1,3,7,9	1,7	1,3,9	1,7,9,(3)		
<b>Ebéd</b>	<b>Felnőtt B menü</b>	Gombaleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérrrel	Májgombóc leves Sajtos tejfölös tészta Alma	Gyümölcsleves Hentes tokány Párolt rizzsel	Tarhonya leves Rántott halfilé Burgonyapürével Vegyesvágottal	Magyaros burgonyaleves Fasírt Franciasalátával
		Energia: 913.81 Kcal / 3,819.73 KJ	Energia: 679.17 Kcal / 2,838.93 KJ	Energia: 899.38 Kcal / 3,759.41 KJ	Energia: 1,546.10 Kcal / 6,462.70 KJ	Energia: 995.17 Kcal / 4,159.81 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		45.25 g    36.71 g    8.86 g	23.44 g    27.52 g    10.04 g	33.09 g    32.20 g    8.60 g	37.91 g    100.47 g    14.79 g	33.19 g    62.73 g    15.73 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
100.27 g    0.02 g    4.51 g	83.36 g    0.05 g    2.11 g	121.90 g    25.97 g    4.77 g	118.53 g    7.99 g    6.48 g	72.05 g    5.01 g    6.12 g		
1,9	1,7,9,(3)	1,7,15,(12)	1,3,4,7	1,3,7,9,10,15,(12)		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető