


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Vaníliás tej Kifli Füstölt főtt sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Limonádé Zöldfűszeres vajkrémes Rozskenyér Kakaós csiga			Erdei gyümölcs tea Füstölt sajtos brokkolikrémes Korpás kenyér Sajtos pogácsa			Barackos tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér Sertés párizsis Félbarna kenyér Vajkrémmel Paprikával			Kakaó Kifli Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal Póréhagymakarikával		
		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	26.26 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	21.79 g	2.61 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,(3)			1,3,7			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgombóc leves Sóska Főtt tojással Félbarna kenyérral Főtt burgonyával Alma			Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Csemege uborkával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 865.93 Kcal / 3,619.59 KJ			Energia: 936.42 Kcal / 3,914.24 KJ			Energia: 862.25 Kcal / 3,604.21 KJ			Energia: 1,058.61 Kcal / 4,424.99 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	37.06 g	33.29 g	6.62 g	33.68 g	20.65 g	5.40 g	36.28 g	45.49 g	11.84 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	118.82 g	8.04 g	5.30 g	137.84 g	31.96 g	1.94 g	123.82 g	14.99 g	4.28 g	93.88 g	0.02 g	4.39 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,9			1,7,9,(3)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Barackos tea Burgonyafőzellek Sült virslivel Félbarna kenyérral			Citromos tea Sertés paprikás Főtt tésztával			Epres csipkebogyó tea Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Málnás tea Lasagne					
		Energia: 763.97 Kcal / 3,193.39 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			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
		7.69 g	36.57 g	9.74 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	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.96 g	56.31 g	1.34 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	g	g	g		
1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,10,11,(6),(8),(9),(12)			1			1,7,(3)			1,7				

Az étlanváltoztatás 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!