

Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Tej Kalács Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal			Barackos tea Sajtkrém Félbarna kenyér Póréhagymakarikával Fahéjas csiga			Almás-fahéjas tea Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal Müzsizselet			Tej Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával Sajtos pogácsa			Csipkebogyó tea Tavaszi felvágottas Zsemle Margarinnal Sajt szelettel Paprikával		
		Energia: 1,014.14 Kcal / 4,239.11 KJ			Energia: 819.42 Kcal / 3,425.18 KJ			Energia: 603.55 Kcal / 2,522.84 KJ			Energia: 971.13 Kcal / 4,059.32 KJ			Energia: 609.73 Kcal / 2,548.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42.89 g	24.85 g	10.19 g	22.80 g	26.37 g	11.43 g	20.36 g	14.40 g	14.29 g	31.02 g	47.56 g	15.58 g	24.51 g	21.31 g	11.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
153.92 g	8.39 g	5.41 g	121.62 g	29.99 g	1.97 g	97.69 g	22.99 g	2.36 g	103.99 g	0.00 g	6.11 g	79.53 g	19.99 g	2.68 g		
1,3,7			1,7			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,3,7			1,7				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Paradicsom leves Tarhonyáshús Céklasalátával			Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Főtt tésztával Körte			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Tört burgonyával Vitaminalátával		
		Energia: 1,004.28 Kcal / 4,197.89 KJ			Energia: 1,079.77 Kcal / 4,513.44 KJ			Energia: 954.20 Kcal / 3,988.56 KJ			Energia: 803.57 Kcal / 3,358.92 KJ			Energia: 853.74 Kcal / 3,568.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		43.24 g	23.26 g	4.84 g	46.01 g	45.67 g	10.51 g	39.18 g	44.51 g	13.45 g	31.07 g	28.20 g	5.46 g	63.13 g	24.44 g	5.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
153.90 g	47.95 g	5.98 g	119.60 g	0.05 g	6.72 g	97.39 g	5.28 g	3.04 g	105.57 g	0.02 g	5.77 g	93.18 g	8.24 g	9.86 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9			1,9,(3),(10)				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Zöldborsós sertésszelet Párolt rizszel			Citromos tea Káposztás tészta			Cseresznyés tea Sonkás kenyérlángos			Epres tea Rizses hús Csemege uborkával					
		Energia: 916.89 Kcal / 3,832.55 KJ			Energia: 616.95 Kcal / 2,578.85 KJ			Energia: 586.54 Kcal / 2,451.74 KJ			Energia: 564.82 Kcal / 2,360.95 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.99 g	22.37 g	4.53 g	31.00 g	27.99 g	8.77 g	20.40 g	13.68 g	4.89 g	17.60 g	15.27 g	7.04 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
141.91 g	56.27 g	3.43 g	59.60 g	20.11 g	4.38 g	94.77 g	20.69 g	1.92 g	88.48 g	19.99 g	3.40 g	g	g	g		
(1),(10)			7,(1),(10)			1,7			1,3,7			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-puhatestűk	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmészvezető