


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Középiskola 15-18 év A menü	Csokis tej Kiflivel Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Barackos tea Sütőtökös sajtkrémés Rozskenyér Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal Zabrudai			Tej Sajt szeletes Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Paradicsom			Citromos tea Tonhalkrémés Félbarna kenyér		
		Energia: 523.55 Kcal / 2,188.44 Kj			Energia: 436.87 Kcal / 1,826.12 Kj			Energia: 461.16 Kcal / 1,927.65 Kj			Energia: 649.17 Kcal / 2,713.53 Kj			Energia: 603.87 Kcal / 2,524.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.22 g	9.56 g	4.32 g	13.94 g	14.01 g	10.48 g	11.68 g	9.91 g	3.72 g	32.02 g	26.47 g	13.38 g	13.59 g	18.80 g	7.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.72 g	19.98 g	1.17 g	63.10 g	3.60 g	1.72 g	81.04 g	24.98 g	2.08 g	70.33 g	0.00 g	3.57 g	94.19 g	30.78 g	0.04 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	Középiskola 15-18 év A menü	Erőleves Cérumetélttel Almamártás Párolt sertésszelettel Pirított darával			Almás szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyes vágott			Füstölt sajtos Karfiolkrémleves Levesgyönggyel Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel			Kerti zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Alma			Szárzabbaleves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyszósszal		
		Energia: 814.96 Kcal / 3,406.53 Kj			Energia: 589.25 Kcal / 2,463.07 Kj			Energia: 948.13 Kcal / 3,963.18 Kj			Energia: 884.86 Kcal / 3,698.71 Kj			Energia: 1,438.97 Kcal / 6,014.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.49 g	29.39 g	6.66 g	17.84 g	11.98 g	10.91 g	67.08 g	41.34 g	10.80 g	38.95 g	43.39 g	13.58 g	40.28 g	37.19 g	7.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113.16 g	15.00 g	8.95 g	104.53 g	12.69 g	5.56 g	63.60 g	1.03 g	6.38 g	82.69 g	5.08 g	3.14 g	233.49 g	92.92 g	3.39 g		
1,3,7,9,(10)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9				
Vacsora	Középiskola 15-18 év A menü	Citromos tea Csirkés zöldséges rizottó			Cseresznyés tea Majonéz burgonyasaláta Lenmagos húsgolyóval			Barackos tea Meleg szendvics			Cseresznyés tea Sajtos-tejfölös tészta					
		Energia: 508.76 Kcal / 2,126.62 Kj			Energia: 1,007.34 Kcal / 4,210.68 Kj			Energia: 642.52 Kcal / 2,685.73 Kj			Energia: 811.48 Kcal / 3,391.99 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		7.30 g	9.61 g	1.85 g	24.10 g	60.95 g	13.06 g	29.29 g	13.45 g	6.87 g	23.97 g	27.21 g	12.33 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
97.53 g	29.98 g	3.12 g	88.51 g	30.98 g	3.15 g	100.20 g	32.60 g	2.14 g	116.63 g	30.38 g	2.79 g					
1			1,3,7,10,(12)			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 élelmiszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

