


Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiszkolás 15-18 éves	Poharas tej Margarinós Félbarna kenyér Mézzel Fatörzs kifli			Narancsos limonádé Margarinós Korpás kenyér Diákcsemegével Paradicsommal Tejszelet			Barackos tea Padlizsánkrém Zsemle Margarinós Félbarna kenyér Olasz felvágottal Jégcsaprettekkel			Limonádé Majonézes tojáskrém Rozskenyér Margarinós Zsemle Bécsi felvágottal			Kakaó Briós Margarinós Félbarna kenyér Paprikás szalámmal		
		Energia: 1.072.11 Kcal / 4.481.42 KJ			Energia: 493.34 Kcal / 2.062.16 KJ			Energia: 977.37 Kcal / 4.085.41 KJ			Energia: 849.64 Kcal / 3.551.50 KJ			Energia: 717.81 Kcal / 3.000.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.68 g	20.70 g	8.93 g	13.44 g	15.21 g	5.86 g	28.19 g	34.28 g	14.74 g	27.35 g	26.18 g	7.96 g	22.90 g	20.80 g	8.02 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
187.90 g 45.80 g 1.64 g			75.32 g 16.06 g 2.25 g			138.33 g 22.83 g 1.95 g			125.66 g 9.99 g 2.47 g			109.30 g 11.08 g 1.56 g				
1,3,7			1,3,7			1,7,(10)			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
Tízórai	Középiszkolás 15-18 éves	Margarinós Félbarna kenyér Ízes sonkával			Margarinós Zsemle Tavaszi felvágottal			Sonkás kockasajt Kiflivel			Vajas pogácsa			Helyben sült csokoládékrém pánna		
		Energia: 389.17 Kcal / 1.626.73 KJ			Energia: 381.19 Kcal / 1.593.37 KJ			Energia: 339.06 Kcal / 1.417.27 KJ			Energia: 365.00 Kcal / 1.525.70 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3.054.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.56 g	6.32 g	2.52 g	13.54 g	10.55 g	4.26 g	14.20 g	10.56 g	6.14 g	4.92 g	26.20 g	7.16 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
64.44 g 0.00 g 0.97 g			57.95 g 0.00 g 0.98 g			46.40 g 0.00 g 1.94 g			26.96 g 0.00 g 1.58 g			39.32 g 0.00 g 2.76 g				
1,(7)			1,(7)			1,7			1,7,(6),(12)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)				
Ebéd	Középiszkolás 15-18 éves	Vajgaluska leves Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Füstölt sajt karfiolkrémleves Levesgyönggyel Sertéspörkölt Tarhonyával			Paradicsomleves Halfasírt Burgonyapürével Uborkasalátával			Fejtett bableves Félbarna kenyérral Meggyes-kakaós piskóta Alma			Csontleves Zöldborsó főzelék Főtt virsivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 841.44 Kcal / 3.517.22 KJ			Energia: 935.98 Kcal / 3.912.40 KJ			Energia: 1.126.73 Kcal / 4.709.73 KJ			Energia: 1.214.08 Kcal / 5.074.85 KJ			Energia: 964.84 Kcal / 4.033.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.96 g	41.43 g	11.99 g	43.84 g	42.81 g	10.32 g	37.44 g	38.81 g	12.02 g	28.60 g	30.66 g	4.95 g	38.67 g	44.65 g	11.96 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
87.06 g 0.02 g 5.86 g			92.91 g 0.30 g 4.61 g			154.47 g 56.94 g 8.60 g			204.56 g 69.95 g 3.33 g			102.21 g 20.02 g 7.16 g				
1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Középiszkolás 15-18 éves	Margarinós Korpás zsemle Turista felvágottal Paprikával			Helyben sült vanliakrém táska			Margarinós Graham kenyér Szendvics sonkával Salátalevéllel			Margarinós Zsemle Baromfi párizsival Uborkával			Helyben sült sajt rúd		
		Energia: 429.75 Kcal / 1.796.36 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3.054.16 KJ			Energia: 407.64 Kcal / 1.703.94 KJ			Energia: 397.79 Kcal / 1.662.76 KJ			Energia: 199.42 Kcal / 833.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.84 g	14.87 g	5.69 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	21.09 g	5.78 g	2.01 g	14.56 g	12.02 g	5.11 g	9.68 g	2.80 g	4.38 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
58.02 g 0.00 g 2.40 g			39.32 g 0.00 g 2.76 g			67.73 g 0.00 g 3.10 g			57.76 g 4.40 g 1.16 g			34.00 g 0.00 g 2.04 g				
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)				
Vacsora	Középiszkolás 15-18 éves	Tea Margarinós Félbarna kenyér Bécsi felvágottal Uborkával			Tea Sajt-sonkás pizaszelet Görögdinnye			Limonádé Kolozsvári rakott káposzta			Tea Milánói makaróni Reszelt sajt szóráttal			Tea Margarinós Rozskenyér Toast felvágottal Paradicsommal		
		Energia: 565.17 Kcal / 2.362.41 KJ			Energia: 835.83 Kcal / 3.493.77 KJ			Energia: 608.50 Kcal / 2.543.53 KJ			Energia: 811.28 Kcal / 3.391.15 KJ			Energia: 471.63 Kcal / 1.971.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.77 g	17.59 g	7.04 g	29.93 g	28.61 g	7.59 g	23.73 g	37.44 g	13.67 g	40.32 g	28.58 g	8.14 g	20.68 g	8.41 g	2.88 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.56 g 24.39 g 1.81 g			113.06 g 20.19 g 2.26 g			43.00 g 9.99 g 3.34 g			97.14 g 24.99 g 3.93 g			78.02 g 19.99 g 0.75 g				
1,(7)			1,3,7			7,(12)			1,7,(3)			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-csillagfürt | 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