

Heti étlap 2024.12.23. - 2024.12.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek		
eatrend	Reggeli	Középispolás 15-18 éves	Meggyes tea Póréhagymás sajtkrémes Korpás kifli	MUNKASZÜNETI NAP	MUNKASZÜNETI NAP	MUNKASZÜNETI NAP	Almás-fahéjas tea Margarinos Rozskenyér Toast felvágottal Paradicsommal	
		Energia: 505.78 Kcal / 2,114.16 KJ				Energia: 607.85 Kcal / 2,540.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.05 g	16.98 g	9.30 g		21.92 g	6.90 g	11.07 g
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		
74.49 g	24.98 g	1.59 g		112.49 g	48.07 g	2.45 g		
1,7						1,(7)		
Tízórai	Középispolás 15-18 éves	Középispolás 15-18 éves	Margarinos Korpás kenyér Paprikás szalámmal				Zöldfűszeres kockasajt Korpás kiflivel	
		Energia: 391.55 Kcal / 1,636.68 KJ				Energia: 326.82 Kcal / 1,366.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.80 g	13.88 g	5.02 g		17.02 g	5.84 g	2.48 g
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		
54.78 g	0.00 g	2.32 g		50.96 g	0.00 g	1.50 g		
1,(7)						1,7		
Ebéd	Középispolás 15-18 éves	Középispolás 15-18 éves	Csontleves Cérumetéllel Leccsós sertésragu Szarvacská tésztaival				Magyaros zellerleves Sárgaborsófőzelék Sült debreceni kolbásszal Félbarna kenyérrrel	
		Energia: 992.78 Kcal / 4,149.82 KJ				Energia: 904.98 Kcal / 3,782.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.06 g	52.90 g	14.03 g		40.63 g	47.69 g	12.88 g
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		
87.94 g	0.04 g	5.84 g		77.76 g	0.05 g	5.30 g		
1,3,9						1,9,(6)		
Uzsonna	Középispolás 15-18 éves	Középispolás 15-18 éves	Helyben sült baracklekváros háromszög				Helyben sült meggyes táska	
		Energia: 695.70 Kcal / 2,908.03 KJ				Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.60 g	27.60 g	12.40 g		7.56 g	36.54 g	9.74 g
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		
99.00 g	33.20 g	1.20 g		79.96 g	36.32 g	1.34 g		
						1,7,(3),(6),(12)		
Vacsora	Középispolás 15-18 éves	Középispolás 15-18 éves	Gyümölcsös tea Margarinos Zsemle Soproni felvágottal Paprikával				Gyümölcsös tea Margarinos Zsemle Zala felvágottal Paprikával	
		Energia: 532.13 Kcal / 2,224.30 KJ				Energia: 479.73 Kcal / 2,005.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.55 g	17.19 g	6.64 g		15.53 g	11.25 g	4.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		
78.47 g	19.99 g	1.92 g		78.81 g	19.99 g	1.04 g		
1,(7)						1,(7)		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu

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