


Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Középiskola 15-18 éves	Tej Kalács			Mentás limonádé Tonhalkrémes Rozskenyér Paprikával			Karamellás tej Kifli			Tea barackos Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Narancsos limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 605.11 Kcal / 2,529.36 KJ			Energia: 582.96 Kcal / 2,436.77 KJ			Energia: 464.53 Kcal / 1,941.74 KJ			Energia: 516.21 Kcal / 2,157.76 KJ			Energia: 529.19 Kcal / 2,212.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.65 g	16.37 g	7.24 g	13.96 g	26.24 g	16.22 g	17.72 g	5.06 g	2.64 g	16.19 g	14.42 g	1.80 g	18.03 g	18.59 g	15.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.08 g	8.39 g	1.58 g	71.58 g	9.99 g	1.43 g	86.48 g	24.98 g	1.22 g	80.10 g	16.59 g	2.53 g	72.04 g	10.13 g	3.20 g		
1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(7)			1,(7)				
Ebéd A menü	Középiskola 15-18 éves	Tárkonyos zöldségleges Sertéspaprikás Főtt tésztával			Magyaros burgonyaleves Lencsefőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizsszel Alma			Minestrone leves Carbonara spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 924.50 Kcal / 3,864.41 KJ			Energia: 706.34 Kcal / 2,952.50 KJ			Energia: 842.94 Kcal / 3,523.49 KJ			Energia: 1,023.35 Kcal / 4,277.60 KJ			Energia: 913.43 Kcal / 3,818.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.68 g	49.55 g	5.78 g	41.25 g	46.57 g	13.78 g	30.01 g	33.55 g	5.44 g	33.03 g	50.28 g	13.65 g	51.29 g	40.82 g	36.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.18 g	0.02 g	2.44 g	98.80 g	6.01 g	6.95 g	104.01 g	15.03 g	6.52 g	107.91 g	0.04 g	5.69 g	85.25 g	0.01 g	7.61 g		
1,3,7,9			1,7,9,10,(12)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)				
Ebéd B menü	Középiskola 15-18 éves	Tárkonyos zöldségleges Fasírt Kelkáposzta főzelékkel Félbarna kenyérral			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Párolt rizsszel			Csontleves Cémmetéllel Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Eszterházy sertésragu Szarvacska tésztával			Minestrone leves Rakott burgonya Csemege uborkával		
		Energia: 875.69 Kcal / 3,660.38 KJ			Energia: 860.63 Kcal / 3,597.43 KJ			Energia: 486.34 Kcal / 2,032.90 KJ			Energia: 1,069.64 Kcal / 4,471.10 KJ			Energia: 965.73 Kcal / 4,036.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.90 g	37.23 g	1.24 g	29.35 g	40.53 g	9.80 g	24.78 g	30.19 g	8.34 g	43.61 g	44.51 g	1.05 g	35.10 g	49.17 g	15.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.25 g	0.02 g	4.65 g	93.32 g	0.02 g	6.20 g	28.34 g	0.04 g	4.92 g	121.77 g	0.04 g	1.77 g	93.79 g	0.01 g	20.10 g		
1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,15,(12)				
Uzsonna	Középiskola 15-18 éves	Pulykamell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Uborka			Sajtkrémes rúd Körte			Bécsi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paprika			Zöldfűszeres kockasajt Korpás kiflivel			Pizzaszelet		
		Energia: 341.63 Kcal / 1,428.01 KJ			Energia: 407.49 Kcal / 1,703.31 KJ			Energia: 432.52 Kcal / 1,807.93 KJ			Energia: 326.82 Kcal / 1,366.11 KJ			Energia: 616.53 Kcal / 2,577.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.08 g	5.88 g	2.17 g	16.58 g	5.07 g	7.22 g	13.72 g	17.13 g	1.80 g	17.02 g	5.84 g	2.48 g	25.26 g	19.77 g	6.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.08 g	0.00 g	2.38 g	84.56 g	0.00 g	3.38 g	55.74 g	0.00 g	1.52 g	50.96 g	0.00 g	1.50 g	84.05 g	0.20 g	2.19 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			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-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |