

## Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Ebéd</b>	<b>Felnőtt A menü</b>	Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Burgonyás tészta Vitaminsalátával	Paradicsom leves Levesbetéttel Roston sült csirkemell Vegyes körettel	Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával	Tojásleves Vadas sertésszelet Főtt tésztával Körte	Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab bulgurral								
		Energia: 1,186.07 Kcal / 4,957.77 KJ		Energia: 906.84 Kcal / 3,790.59 KJ		Energia: 1,522.63 Kcal / 6,364.59 KJ		Energia: 778.25 Kcal / 3,253.09 KJ		Energia: 738.01 Kcal / 3,084.88 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		42.77 g	28.27 g	5.95 g	38.70 g	22.35 g	2.72 g	36.47 g	102.71 g	15.61 g	31.54 g	39.77 g	11.01 g	32.57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
188.42 g	8.05 g	4.89 g	124.42 g	60.17 g	8.73 g	108.96 g	17.05 g	6.71 g	72.61 g	1.01 g	3.43 g	68.84 g	0.05 g	4.30 g
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9		
<b>Ebéd</b>	<b>Felnőtt B menü</b>	Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Mákos Guba Vanília sodóval	Paradicsom leves Levesbetéttel Borsos tokány Főtt tésztával	Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Sertéssült Franciasalátával	Tojásleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérrrel Körte	Tejfölös gombaleves Burgonyafőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérrrel								
		Energia: 1,190.16 Kcal / 4,974.87 KJ		Energia: 1,020.54 Kcal / 4,265.86 KJ		Energia: 832.59 Kcal / 3,480.23 KJ		Energia: 892.94 Kcal / 3,732.49 KJ		Energia: 1,034.05 Kcal / 4,322.33 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		48.61 g	31.64 g	10.00 g	33.15 g	33.89 g	9.61 g	33.34 g	54.21 g	11.72 g	42.38 g	36.23 g	9.20 g	36.82 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
176.93 g	31.03 g	3.45 g	144.43 g	59.94 g	7.95 g	50.96 g	5.30 g	3.04 g	98.34 g	0.01 g	4.23 g	118.24 g	0.05 g	3.11 g
1,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9			1,3,7,9		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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-puhatestűk              |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**