


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Középispolás	Citromos tea, Graham kenyér, Margarinnal, Soproni felvágottal			Limonádé, Félbarna kenyér, Kolbászkrémmel			Tej, Kifli, Mogyorókrémmel			Narancsos limonádé, Rozskenyér, Házi sajtkrémmel, Paradicsommal			Vaníliás tej, Briós		
		Energia: 611.03 Kcal / 2,554.11 KJ			Energia: 581.26 Kcal / 2,429.67 KJ			Energia: 554.11 Kcal / 2,316.18 KJ			Energia: 513.82 Kcal / 2,147.77 KJ			Energia: 479.12 Kcal / 2,002.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.86 g	17.57 g	6.38 g	13.11 g	25.69 g	6.85 g	18.62 g	16.71 g	2.44 g	15.76 g	17.11 g	17.85 g	15.73 g	10.20 g	4.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.91 g	19.99 g	3.86 g	73.28 g	9.99 g	2.94 g	81.65 g	14.40 g	1.15 g	73.43 g	10.13 g	1.92 g	80.55 g	31.06 g	0.97 g		
1,(7)			1			1,5,6,7,8			1,7			1,3,7				
Ebéd A menü	Középispolás	Jókai bableves, Félbarna kenyérral, Burgonyás tészta, Vitaminsaláta			Paradicsom leves, Levesbetéttel, Roston sült csirkemell, Vegyes körettel			Zellerkrém leves, Pirított kenyérkockával, Rántott halfilé, Burgonyapürével, Uborkasaláta			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tésztaival Körte			Tejfölös gombaleves, Rakott zöldbab bulgurral		
		Energia: 1,145.29 Kcal / 4,787.31 KJ			Energia: 813.60 Kcal / 3,400.85 KJ			Energia: 1,178.48 Kcal / 4,926.05 KJ			Energia: 763.05 Kcal / 3,189.55 KJ			Energia: 778.75 Kcal / 3,255.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.00 g	26.69 g	5.78 g	39.61 g	17.86 g	2.74 g	36.20 g	65.49 g	9.26 g	36.83 g	24.58 g	13.31 g	34.34 g	37.98 g	8.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
183.39 g	8.04 g	6.86 g	110.47 g	40.21 g	6.45 g	107.26 g	6.01 g	7.34 g	97.51 g	9.00 g	3.75 g	76.02 g	0.05 g	4.47 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,7,9,1			1,3,7,9,1							
Ebéd B menü	Középispolás	Jókai bableves, Félbarna kenyérral, Mákos Guba, Vanília sodóval			Paradicsom leves, Levesbetéttel, Borsos tokány, Főtt tésztaival			Zellerkrém leves, Pirított kenyérkockával, Sertéssült, Franciasalátával			Tojásleves, Mexikói húsos egytálétel, Félbarna kenyérral Körte			Tejfölös gombaleves, Burgonyafőzelék, Fasírttal, Félbarna kenyérral		
		Energia: 1,129.42 Kcal / 4,720.98 KJ			Energia: 985.63 Kcal / 4,119.93 KJ			Energia: 826.35 Kcal / 3,454.14 KJ			Energia: 961.35 Kcal / 4,018.44 KJ			Energia: 1,089.32 Kcal / 4,553.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.84 g	30.06 g	9.23 g	34.85 g	34.13 g	9.62 g	33.28 g	53.66 g	12.17 g	42.67 g	36.71 g	8.90 g	38.41 g	48.42 g	4.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
166.94 g	24.03 g	5.33 g	133.50 g	39.96 g	6.14 g	50.57 g	5.23 g	4.23 g	113.81 g	0.01 g	5.32 g	123.03 g	0.05 g	2.69 g		
1,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Középispolás	Sajtkrémes rúd Alma			Korpás zsemle, Margarinnal, Májusi csemegével, Uborkával			Rozskenyér, Margarinnal, Szerencse felvágottal			Csokoládékrémes rúd			Rozskenyér, Margarinnal, Füstölt pulyka párizsival, Paprikával		
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 385.89 Kcal / 1,613.02 KJ			Energia: 428.80 Kcal / 1,792.38 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 434.68 Kcal / 1,816.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.58 g	5.22 g	7.22 g	13.94 g	10.59 g	4.26 g	16.88 g	13.44 g	13.59 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	17.24 g	13.53 g	13.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.06 g	0.00 g	3.40 g	58.63 g	0.00 g	1.89 g	59.96 g	0.00 g	2.43 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g	60.86 g	0.00 g	2.43 g		
1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(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 | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmézőszervező