


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-------------------------------|--|------------|----------|---|-----------|----------|---|---------------------------|----------|---|-----------|----------|---|---------|----------|
|  Reggeli | Középiskolás 15-18 | Citromos tea Graham kenyér Margarin Szerencse felvágott | | | Limonádé Félbarna kenyér Kolbászkrem | | | Tej Kifli Mogyorókrém | | | Narancsos limonádé Rozskenyér Házi sajtkrém Paradicsom | | | Vanília tej Briós | | |
| | | Energia: 562.40 Kcal / 2,350.83 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.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 17.14 g | 12.53 g | 4.55 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 | 15.63 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 |
| 94.87 g | 19.99 g | 3.09 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 | 1.80 g | 80.55 g | 31.06 g | 0.97 g | | |
| 1,(7) | | | 1 | | | 1,5,6,7,8 | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | | |
| Ebéd | Középiskolás 15-18 | Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminsalátával | | | Paradicsom leves Levesbetéttel Roston sült csirkemell Párolt zöldséggel Párolt rizzzsel | | | Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával | | | Tojásleves Vadas sertés szelet Főtt tésztával Körte | | | Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab (bulgur) | | |
| | | 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: 739.55 Kcal / 3,091.32 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 41.00 g | 26.69 g | 4.88 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 | 32.64 g | 37.48 g | 8.37 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 183.39 g | 8.03 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 | 69.09 g | 0.05 g | 4.40 g | | |
| 1,7,9,(3) | | | 1,3,9,(10) | | | 1,3,4,7,9 | | | 1,3,7,9,10,(12) | | | 1,3,7,9 | | | | |
| Uzsonna | Középiskolás 15-18 | Helyben sült sajtkrémés rúd | | | Korpás zsemle Margarin Májusi csemege Uborka | | | Rozskenyér Margarin Turista felvágott | | | Helyben sült csokoládékrémés rúd | | | Rozskenyér Margarin Füstölt pulyka párizsi Paprika | | |
| | | Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ | | | Energia: 385.89 Kcal / 1,613.02 KJ | | | Energia: 459.58 Kcal / 1,921.04 KJ | | | Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ | | | Energia: 434.68 Kcal / 1,816.96 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 15.98 g | 4.62 g | 7.22 g | 13.94 g | 10.59 g | 4.26 g | 18.20 g | 16.24 g | 12.20 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 |
| 66.56 g | 0.00 g | 3.38 g | 58.63 g | 0.00 g | 1.89 g | 60.00 g | 0.00 g | 1.99 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető