


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Ebéd A	Felnőtt A	Jókai bableves, Félbarna kenyérrrel, Burgonyás tészta, Vitaminsalátával			Paradicsom leves, Roston sült csirkemell, Párolt rizszel, Párolt zöldséggel			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkockával, Rántott halfilé, Burgonyapürével, Uborkasalátával			Tojásleves, Vadas sertésszelet, Főtt tésztával, Körte			Tejfölös gombaleves, Rakott zöldbab		
		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.00 g	26.69 g	4.88 g	39.61 g	17.86 g	2.74 g	36.20 g	65.49 g	9.69 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	7.52 g	97.51 g	9.00 g	3.76 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				
Ebéd B	Felnőtt B	Jókai bableves, Félbarna kenyérrrel, Mákos Guba, Vanília sodóval			Paradicsom leves, Zöldborsós sertésragu, Főtt tésztával			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkockával, Sertéssült, Franciasalátával			Tojásleves, Mexikói húsos egytálétel, Félbarna kenyérrrel, Körte			Tejfölös gombaleves, Burgonyafőzelék, Fasírttal, Félbarna kenyérrrel		
		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: 881.86 Kcal / 3,686.17 KJ			Energia: 1,050.12 Kcal / 4,389.50 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	9.38 g	34.85 g	34.13 g	9.62 g	33.28 g	53.66 g	11.61 g	42.07 g	36.26 g	8.99 g	36.71 g	47.92 g	11.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
166.94 g	26.02 g	4.66 g	133.50 g	39.96 g	6.15 g	50.57 g	5.26 g	3.73 g	95.81 g	0.01 g	5.63 g	116.10 g	0.05 g	4.17 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; 20/419-2804

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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető