


Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Ebéd A	Felnőtt A	Paradicsom leves Tarhonyáshús Céklasalátával			Sárgaborsóleves Stefánia vagdalt Burgonyafőzelékkal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizzsel Körte			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Törtburgonyával Vitaminsalátával		
		Energia: 1,004.28 Kcal / 4,197.89 KJ			Energia: 1,121.19 Kcal / 4,686.57 KJ			Energia: 954.20 Kcal / 3,988.56 KJ			Energia: 803.57 Kcal / 3,358.92 KJ			Energia: 975.23 Kcal / 4,076.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.24 g	23.26 g	4.84 g	41.89 g	53.12 g	13.05 g	39.18 g	44.51 g	13.63 g	31.07 g	28.20 g	13.59 g	64.67 g	33.73 g	6.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
153.90 g	47.95 g	5.98 g	117.23 g	0.05 g	6.46 g	97.39 g	5.28 g	3.54 g	105.57 g	0.02 g	6.03 g	102.24 g	8.24 g	11.30 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,9,(10)				
Ebéd B	Felnőtt B	Paradicsom leves Sertés pörkölt Gyöngybabfőzelékkal Félbarna kenyérral			Sárgaborsóleves Főtt sertés Meggymártással Pirított darával			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Tárkonyos zöldségleves Rakott burgonya Csemege uborkával Körte			Magyaros csipetkeleves Eszterházy sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 1,043.49 Kcal / 4,361.79 KJ			Energia: 962.87 Kcal / 4,024.80 KJ			Energia: 760.94 Kcal / 3,180.73 KJ			Energia: 756.58 Kcal / 3,162.50 KJ			Energia: 668.23 Kcal / 2,793.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		51.64 g	24.78 g	5.86 g	40.83 g	27.77 g	6.57 g	30.45 g	41.69 g	12.98 g	27.83 g	29.05 g	11.56 g	32.38 g	19.79 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
154.06 g	40.96 g	7.76 g	135.37 g	15.04 g	4.57 g	64.44 g	0.28 g	4.50 g	94.08 g	0.02 g	8.72 g	88.17 g	0.02 g	7.36 g		
1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9,(12)			3,7,9,15,(12)			1,9,(3)				

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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető