


Heti étlap 2024.07.08. - 2024.07.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Reggeli	Középiskola "A" menü	Puncsos tej Kiflivel Füstölt kolbászos Margarinos Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsös limonádé Füstölt sonkakeremes Félbarna kenyér Uborkával			Barackos tea Körözöttes Korpás kenyér Sajtos pogácsa			Limonádé Snidlinges sajtkrémes Mátrai diákcsemegés Rozskenyér			Tej Magyorkrém Félbarna kenyér Turista felvágottas Margarinos Zsemle Uborkával		
		Energia: 547.19 Kcal / 2,287.25 KJ			Energia: 490.48 Kcal / 2,050.21 KJ			Energia: 463.18 Kcal / 1,936.09 KJ			Energia: 322.28 Kcal / 1,347.13 KJ			Energia: 597.91 Kcal / 2,499.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.40 g	9.92 g	4.59 g	15.96 g	13.32 g	6.37 g	9.28 g	15.13 g	4.46 g	13.57 g	11.30 g	9.53 g	23.62 g	17.96 g	5.36 g
		Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
92.62 g 20.03 g 1.15 g			76.14 g 14.39 g 0.44 g			71.81 g 29.98 g 1.75 g			40.77 g 9.99 g 1.43 g			84.93 g 11.80 g 1.09 g				
1,7			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7			1,7			1,5,6,7,8				
Ebéd	Középiskola "A" menü	Tárkonyos sertésraguleves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Rántott leves Pírtott kenyérbúzával Stroganoff sertésragu Párolt rizzsel			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szórával Alma			Francia hagymaleves Stefánia vagdalt Tejfölös Zöldbabfőzelékkel Félbarna kenyérral			Kertészleves Bakonyi sertésragu Orsó tésztaival		
		Energia: 725.54 Kcal / 3,032.76 KJ			Energia: 808.37 Kcal / 3,378.99 KJ			Energia: 930.35 Kcal / 3,888.86 KJ			Energia: 972.78 Kcal / 4,066.22 KJ			Energia: 821.33 Kcal / 3,433.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.25 g	23.12 g	4.36 g	26.21 g	38.48 g	9.90 g	32.25 g	15.95 g	4.66 g	39.39 g	49.39 g	10.98 g	39.37 g	37.88 g	10.96 g
		Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
100.06 g 0.03 g 6.55 g			88.51 g 0.05 g 5.21 g			163.65 g 71.43 g 1.98 g			91.95 g 0.00 g 5.20 g			79.75 g 0.02 g 2.02 g				
1,3,7,9,15,(12)			1,7,10,15,(12)			1,7			1,3,7			1,3,7,9				
Vacsora	Középiskola "A" menü	Barackos tea Csemege szalámis Margarinos Félbarna kenyér Uborkával			Cseresznyés tea Toast felvágottas Margarinos Félbarna kenyér Paradicsom			Epres tea Tavaszi felvágottas Margarinos Graham kenyér Paradicsommal			Almás-fahéjas tea Sertés párizsis Margarinos Graham kenyér Jégcsapretekkel					
		Energia: 571.00 Kcal / 2,386.78 KJ			Energia: 228.53 Kcal / 955.26 KJ			Energia: 518.34 Kcal / 2,166.66 KJ			Energia: 649.11 Kcal / 2,713.28 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.34 g	14.45 g	5.68 g	9.70 g	6.97 g	2.79 g	16.79 g	11.16 g	4.02 g	17.84 g	12.62 g	4.56 g	g	g	g
		Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
93.49 g 34.38 g 0.93 g			31.75 g 29.98 g 0.58 g			87.35 g 19.99 g 2.93 g			114.14 g 54.31 g 3.11 g			g g g				
1,(7)			(7)			1,(7)			1,(7)			1,5,6,7,8				

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-puhatestűk | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmészvezető