


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Makó Középkorúak 15-18 éves	Citromos tea, Korpás kenyér, Margarinnal, Szerencse felvágottal Sajt szelettel, Uborkával			Limonádé, Félbarna kenyér, Kolbáskrémrel, Paprikával, Zsemle, Margarinnal, Soproni felvágottal			Tej, Kifli, Mogyorókrémrel, Félbarna kenyér, Margarinnal, Csemege szalámmal			Narancsos limonádé, Rozskenyér, Házi sajtkrémrel, Paradicsommal, Vaníliás táska			Vaníliás tej, Briós, Félbarna kenyér, Margarinnal, Toast felvágottal, Jégcsapretekkel		
		Energia: 646.29 Kcal / 2,701.49 KJ			Energia: 1,028.86 Kcal / 4,300.63 KJ			Energia: 997.90 Kcal / 4,171.22 KJ			Energia: 1,244.48 Kcal / 5,201.93 KJ			Energia: 892.39 Kcal / 3,730.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.78 g	22.73 g	11.62 g	28.35 g	42.80 g	13.49 g	34.30 g	31.07 g	7.53 g	39.18 g	70.03 g	37.99 g	36.97 g	18.28 g	7.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.15 g	34.38 g	3.24 g	131.30 g	9.99 g	5.76 g	144.47 g	19.20 g	4.47 g	112.75 g	10.13 g	4.68 g	144.52 g	37.30 g	3.96 g		
1,7			1,(7)			1,5,6,7,8			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7				
Ebéd	Makó Középkorúak 15-18 éves	Jókai bableves, Félbarna kenyérral, Burgonyás tészta, Vitaminálata			Paradicsom leves, Levesbetéttel, Roston sült csirkemell, Vegyes körettel			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérbéccsével, Rántott halfilé, Burgonyapürével, Uborkasaláta			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tésztával			Tejfölös gombaleves, Rakott zöldbab		
		Energia: 1,145.29 Kcal / 4,787.31 KJ			Energia: 836.21 Kcal / 3,495.36 KJ			Energia: 1,178.48 Kcal / 4,926.05 KJ			Energia: 781.91 Kcal / 3,268.38 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	5.33 g	39.15 g	22.44 g	2.72 g	36.20 g	65.49 g	11.32 g	30.95 g	37.52 g	10.17 g	32.64 g	37.48 g	11.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
183.39 g	8.04 g	6.10 g	106.19 g	40.19 g	6.92 g	107.26 g	17.03 g	7.11 g	79.19 g	1.01 g	3.42 g	69.09 g	0.05 g	4.31 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
Vacsora	Makó Középkorúak 15-18 éves	Citromos tea, Főtt burgonya, Sült szalonnával, Főtt tojással, Félbarna kenyérral, Lilahagymával			Limonádé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföllel			Barackos tea, Zöldséges rizottó			Limonádé, Hot-dog, Ketchuppal, Mustárral					
		Energia: 1,511.58 Kcal / 6,318.40 KJ			Energia: 527.34 Kcal / 2,204.28 KJ			Energia: 588.41 Kcal / 2,459.55 KJ			Energia: 624.27 Kcal / 2,609.45 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
		38.55 g	84.39 g	30.20 g	17.52 g	15.30 g	7.04 g	14.06 g	15.48 g	4.24 g	24.91 g	26.66 g	9.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
146.55 g	29.98 g	7.20 g	78.85 g	9.99 g	3.40 g	97.66 g	29.98 g	2.96 g	70.01 g	14.19 g	5.00 g	g	g	g		
1,3			1,3,7			7			1,7,10,(9),(12)			1,3,7				

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-csillagfűrt | 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!

Élelmiszer