


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 eatrend Tízórai	Makó Középiskola 15-18 éves	Citromos tea Szerencse felvágottas Graham kenyér Margarinnal	Limonádé Kolbászkrémes Félbarna kenyér	Tej Mogyorókrémes Kifli	Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal	Vaníliás 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.14 g	12.53 g	4.55 g	13.11 g	25.69 g	7.21 g	18.62 g	16.71 g	2.51 g	15.76 g	17.11 g	17.85 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	29.98 g	3.09 g	73.28 g	9.99 g	0.54 g	81.65 g	19.20 g	1.15 g	73.43 g	10.13 g	1.92 g	80.55 g	31.06 g	0.97 g		
1,(7)		1		1,5,6,7,8		1,7		1,3,7								
Ebéd	Makó Középiskola 15-18 éves	Jókai bableves, Félbarna kenyérral, Burgonyás tészta, Vitaminsaláta	Paradicsom leves, Levesbetéttel, Roston sült csirkemell, Vegyes körettel	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkockával, Rántott halfilé, Burgonyapürével, Uborkasaláta	Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tésztával	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: 861.40 Kcal / 3,600.65 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	5.51 g	39.61 g	17.86 g	2.20 g	36.20 g	65.49 g	11.35 g	31.55 g	37.97 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	4.90 g	110.47 g	40.20 g	6.53 g	107.26 g	17.03 g	6.91 g	97.19 g	1.01 g	3.43 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								
Uzsonna	Makó Középiskola 15-18 éves	Sajtkrémes rúd	Májsi csemegés Korpás zsemle Margarinnal Uborkával	Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal	Csokoládékrémes rúd	pulykamell sonkás Rozskenyér Margarinnal Paprikával										
		Energia: 328.00 Kcal / 1,371.04 KJ	Energia: 385.89 Kcal / 1,613.02 KJ	Energia: 477.43 Kcal / 1,995.66 KJ	Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ	Energia: 393.60 Kcal / 1,645.25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.98 g	4.62 g	7.22 g	13.94 g	10.59 g	4.56 g	17.60 g	18.48 g	15.42 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	19.28 g	7.37 g	11.21 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	4.40 g	1.89 g	60.00 g	0.00 g	3.20 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g	62.46 g	0.00 g	2.37 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető