


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Makó Középisikolás 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 Középisikolás 15-18 éves	Jókai bableves, Félbarna kenyérrrel, Mákos Guba, Vanília sodóval			Paradicsom leves, Levesbetéttel, Borsos tokány, Főtt tésztával			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérokockával, Sertésült, Franciasalátával			Tojásleves, Mexikói húsos egytálétel, Félbarna kenyérrrel			Tejfőlös 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				
Vacsora	Makó Középisikolás 15-18 éves	Citromos tea, Főtt burgonya, Sült szalonnával, Főtt tojással, Félbarna kenyérrrel, 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!

Élelmézésvezető