

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Makó Középiskolás 15-18 éves	Citromos tea, Korpás kenyér, Margarinnal, Szerencse felvágottal Sajt szelettel, Uborkával			Limonádé, Félbarna kenyér, Kolbáskrémrel, Paprikával, Zsemle, Margarinnal, Soproni felvágottal			Tej, Kifli, Mogorókrémrel, 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 A	Makó Középiskolás 15-18 éves	Jókai bableves, Félbarna kenyérrrel, Burgonyás tészta, Vitaminsaláta			Paradicsom leves, Levesbetétrel, Roston sült csirkemell, Vegyes körettel			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérral, Rántott halfilé, Burgonyapürével, Uborkasaláta			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tésztával			Tejfőlés 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					
Ebéd B	Makó Középiskolás 15-18 éves	Jókai bableves, Félbarna kenyérrrel, Mákos Guba, Vanília sodóval			Paradicsom leves, Levesbetétrel, Borsos tokány, Főtt tésztával			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérral, Sertéssült, Franciasalátával			Tojásleves, Mexikói húsos egytálétel, Félbarna kenyérrrel			Tejfőlés 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 Középiskolás 15-18 éves	Citromos tea, Főtt burgonya, Sült szalonnával, Főtt tojással, Félbarna kenyérrrel, Lillahagymával			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

Jó étvágyat kívánunk!

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén 3-tojás
2-rák 4-hal

5-földimogyoró 6-szója

7-tejtermék,laktóz 8-diófélék

9-zeller 11-szszám 10-mustái 12-laktóz

13-csillagfűrt 14-puhatestűk

15-mesterséges édesítőszer 16-édesgyökér

Élelmiszer-Élelmiszer