


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 eatrend Reggeli	Középiskola 15-18 éves	Limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal Tejszelet	Vaníliás tej Kiflivel Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Paprikával	Barackos tea Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Poharas gyümölcsjoghurt	Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémés Korpás kenyér Sajtos rúd	Tej Brióssal Májusi csemegés Félbarna kenyérral Margarinnal Paprikával										
		Energia: 609.48 Kcal / 2,547.63 KJ	Energia: 825.06 Kcal / 3,448.75 KJ	Energia: 666.63 Kcal / 2,786.51 KJ	Energia: 731.11 Kcal / 3,056.04 KJ	Energia: 819.58 Kcal / 3,425.84 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.70 g	23.89 g	17.65 g	37.39 g	11.13 g	13.29 g	18.49 g	17.84 g	7.68 g	19.12 g	27.48 g	10.31 g	31.98 g	21.33 g	9.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.17 g	15.92 g	3.29 g	143.25 g	19.98 g	3.59 g	107.24 g	42.97 g	2.92 g	101.14 g	12.00 g	3.51 g	124.34 g	11.08 g	1.83 g		
1,3,7		1,7		1,7		1,3,4,7,10,(6),(8),(11),(12)			1,3,7							
Ebéd	Középiskola 15-18 éves "A" menü	Tejfölös zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával	Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Hentes tokány Párolt rizssel	Legényfogó leves Mákos tészta Körte	Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral	Erőleves Levesbetéttel Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával										
		Energia: 731.94 Kcal / 3,059.51 KJ	Energia: 949.65 Kcal / 3,969.54 KJ	Energia: 733.40 Kcal / 3,065.61 KJ	Energia: 938.25 Kcal / 3,921.89 KJ	Energia: 987.88 Kcal / 4,129.34 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.85 g	37.28 g	10.37 g	33.67 g	47.82 g	12.61 g	30.63 g	22.23 g	5.47 g	43.23 g	41.02 g	9.66 g	36.43 g	48.92 g	10.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.33 g	0.09 g	10.20 g	95.00 g	0.04 g	5.74 g	102.19 g	19.99 g	1.69 g	98.61 g	0.02 g	2.65 g	98.88 g	7.99 g	10.50 g		
1,7,9,15,(12)		1,7,9,15,(12)		1,7,9,(3)		1,3,9			1,3,9,15,(12)							
Vacsora	Középiskola 15-18 éves	Barackos tea Stroganoff sertésragu Párolt rizssel	Gyümölcslé Amerikai hot-dog Ketchuppall Mustárral	Meggyes tea Meleg szendvics	Almás-fahéjas tea Dubarry sertésszelet Tört burgonyával											
		Energia: 791.25 Kcal / 3,307.43 KJ	Energia: 280.62 Kcal / 1,172.99 KJ	Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 KJ	Energia: 815.12 Kcal / 3,407.20 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
		23.95 g	30.65 g	8.93 g	23.88 g	25.58 g	9.39 g	29.16 g	13.43 g	6.87 g	34.91 g	22.14 g	6.06 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.83 g	29.98 g	4.22 g	57.24 g	6.42 g	1.88 g	90.21 g	22.61 g	2.14 g	115.42 g	48.07 g	2.93 g	g	g	g		
1,7,10,15,(12)		1,7,10,(12)		1,7		1,7										

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető