


Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskola "A" menü	Tej Méz Margarinos Félbarna kenyér Fatörzs kifli			Narancsos limonádé Diákcsemegés Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal			Barackos tea Padlizsánkrémes Zsemle Olasz felvágottas Margarinos Félbarna kenyér Jégcsapretekkel			Limonádé Majonézes tojáskrémes Rozskenyér Bécsi felvágottas Margarinos Zsemle			Kakaó Kiflivel Natúr sajtkrémes Paprikás szalámis Zsemle		
		Energia: 874.83 Kcal / 3,656.79 KJ			Energia: 405.40 Kcal / 1,694.57 KJ			Energia: 596.25 Kcal / 2,492.33 KJ			Energia: 514.71 Kcal / 2,151.49 KJ			Energia: 545.07 Kcal / 2,278.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.44 g	18.85 g	8.26 g	11.39 g	9.86 g	3.63 g	14.60 g	18.83 g	4.85 g	15.11 g	19.32 g	10.62 g	20.30 g	16.69 g	8.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
147.02 g	33.65 g	1.64 g	67.52 g	10.13 g	2.16 g	91.65 g	36.22 g	2.75 g	69.64 g	9.99 g	1.96 g	77.99 g	12.99 g	1.45 g		
1,3,7			1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,7				
Ebéd	Középiskola "A" menü	Vajgaluskaleves Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Sertéspörkölt Tarhonya körettel			Paradicsomleves Betűtésztával Halfasírt Burgonyapürével			Fejtt bableves Félbarna kenyérral Meggyes Kakaós piskótakocka Őszibarack			Csontleves Eperlevél tésztával Sült bécsi virsli Zöldborsó főzelékkel Félbarna kenyérral		
		Energia: 841.44 Kcal / 3,517.22 KJ			Energia: 1,057.23 Kcal / 4,419.22 KJ			Energia: 1,090.72 Kcal / 4,559.21 KJ			Energia: 1,223.62 Kcal / 5,114.73 KJ			Energia: 694.95 Kcal / 2,904.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.96 g	41.43 g	11.99 g	41.48 g	54.19 g	15.49 g	36.42 g	38.71 g	7.83 g	29.05 g	30.21 g	4.95 g	38.67 g	45.58 g	12.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.06 g	0.02 g	5.86 g	99.94 g	0.32 g	4.57 g	146.75 g	39.96 g	7.84 g	207.56 g	69.95 g	3.32 g	102.21 g	20.02 g	4.64 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
Vacsora	Középiskola "A" menü	Barackos tea Füstölt főtt sonkás Margarinos Graham kenyér Paradicsommal			Citromos tea Bécsi felvágottas Margarinos Félbarna kenyér Uborkával			Cseresznyés tea Zala felvágottas Margarinos Rozskenyér Paprikával			Erdei gyümölcsös tea Toast felvágottas Margarinos Félbarna kenyér Paradicsommal			Citromos tea Kenőmájas Zsemle Paradicsommal		
		Energia: 862.22 Kcal / 3,604.08 KJ			Energia: 606.09 Kcal / 2,533.46 KJ			Energia: 553.42 Kcal / 2,313.30 KJ			Energia: 465.98 Kcal / 1,947.80 KJ			Energia: 543.23 Kcal / 2,270.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.98 g	39.26 g	15.08 g	17.90 g	17.61 g	7.04 g	18.20 g	12.68 g	13.17 g	21.33 g	8.15 g	3.15 g	15.38 g	11.66 g	4.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.49 g	29.98 g	7.27 g	93.55 g	34.38 g	1.81 g	91.23 g	29.98 g	2.32 g	76.53 g	12.00 g	0.58 g	93.42 g	29.98 g	0.58 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(6),(7),(10)				

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