


Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Reggeli	Középiskola "A" menü	Tejeskávé Kiflivel Diákcsemegés Margarinos Korpás zsemle			Limonádé Kenőmájásos Korpás kenyér Uborkával Meggyes táska			Erdei gyümölcsös limonádé Vaniliás túrókrémes Zsemle			Csipkebogyós tea Álomsonka krémes Graham kenyér Lilahagymával			Tej Fatörzs kiflivel Natúr vajkrémes Félbarna kenyér		
		Energia: 486.11 Kcal / 2,031.94 KJ			Energia: 586.09 Kcal / 2,449.86 KJ			Energia: 388.14 Kcal / 1,622.43 KJ			Energia: 563.40 Kcal / 2,355.01 KJ			Energia: 618.44 Kcal / 2,585.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.50 g	8.90 g	4.08 g	10.63 g	24.13 g	7.04 g	15.12 g	3.53 g	1.80 g	16.27 g	13.34 g	5.70 g	21.88 g	18.60 g	8.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.63 g	17.98 g	1.63 g	80.47 g	30.35 g	1.61 g	73.41 g	12.99 g	0.14 g	93.73 g	24.98 g	2.21 g	90.15 g	10.75 g	0.96 g		
1,7			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,7,(12)			1,7			1,3,7				
Ebéd	Középiskola "A" menü	Citromos almaleves Erdélyi tokány Párolt rizzsel			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Palócgulyás Félbarna kenyérral Sajtos-tejfőlés tészta Görögdinnye			Daragaluska leves Finomfőzelék Lenmagos fasírttal Félbarna kenyérral			Vegyes zöldségkrémleves Píritott kenyérkockával Rántott sertésszelet Tört burgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 911.44 Kcal / 3,809.82 KJ			Energia: 895.83 Kcal / 3,744.57 KJ			Energia: 1,077.17 Kcal / 4,502.57 KJ			Energia: 920.70 Kcal / 3,848.53 KJ			Energia: 1,321.29 Kcal / 5,522.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.62 g	39.26 g	11.38 g	30.47 g	36.05 g	8.92 g	41.80 g	42.08 g	16.58 g	36.34 g	40.00 g	9.81 g	39.21 g	74.43 g	11.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
116.50 g	22.98 g	5.21 g	111.19 g	15.00 g	4.29 g	130.82 g	0.01 g	3.47 g	102.18 g	4.03 g	5.38 g	121.21 g	15.00 g	6.92 g		
1,7			1,3,9			1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,9				
Vacsora	Középiskola "A" menü	Barackos tea Májusi csemegés Margarinos Zsemle Uborkával			Tea Sonkás kenyérlángos			Gyümölcslé Álomsonkaás Margarinos Zsemle Paprikával			Tea Sült virsli Mustár Félbarna kenyér			Epres tea Turista felvágottas Margarinos Félbarna kenyér		
		Energia: 508.40 Kcal / 2,125.11 KJ			Energia: 651.02 Kcal / 2,721.26 KJ			Energia: 378.29 Kcal / 1,581.25 KJ			Energia: 451.10 Kcal / 1,885.60 KJ			Energia: 542.62 Kcal / 2,268.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.20 g	10.64 g	4.56 g	21.38 g	20.33 g	7.60 g	16.74 g	5.91 g	2.43 g	28.60 g	28.08 g	9.66 g	17.97 g	15.31 g	5.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.62 g	34.38 g	0.99 g	94.89 g	20.69 g	2.63 g	64.08 g	4.32 g	1.09 g	89.60 g	19.99 g	0.57 g	82.88 g	19.99 g	1.38 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,10,(12)			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-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!

.....
 Élelmészvezető