


Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskola "A" menü	Limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinal Tejszelet			Vaníliás tej Kifli Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinal Paprikával			Narancsos limonádé Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal			Barackos tea Tonhalkrém Félbarna kenyér Paprikával Sajtos rúd			Tej Barackleváros Margarinos Félbarna kenyér Májusi csemegés Paprikás Félbarna kenyér		
		Energia: 609.48 Kcal / 2,547.63 KJ			Energia: 515.09 Kcal / 2,153.08 KJ			Energia: 423.89 Kcal / 1,771.86 KJ			Energia: 492.33 Kcal / 2,057.94 KJ			Energia: 549.29 Kcal / 2,296.03 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	22.95 g	7.45 g	7.67 g	12.71 g	12.02 g	4.55 g	11.88 g	14.07 g	5.34 g	22.59 g	11.93 g	5.30 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	88.66 g	19.98 g	1.96 g	65.94 g	10.13 g	2.43 g	79.03 g	29.98 g	1.06 g	87.64 g	9.35 g	0.82 g		
1,3,7			1,7			1,(7)			1,3,4,7,10,(6),(8),(11),(12)			1,7,(12)				
Ebéd	Középiskola "A" menü	Tejfölös zöldborsóleves Spenótos-sonkás rakott tészta			Hamis gulyásleves Sárgaborsófőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Májgaluskaleves Dejős tészta Nektarin			Vegyes gyümölcsleves Hentes tokány Párolt rizzsel			Erőleves Cérumetélttel Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral		
		Energia: 954.65 Kcal / 3,990.44 KJ			Energia: 1,028.22 Kcal / 4,297.96 KJ			Energia: 661.25 Kcal / 2,764.03 KJ			Energia: 983.06 Kcal / 4,109.19 KJ			Energia: 955.30 Kcal / 3,993.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		51.69 g	43.54 g	11.97 g	45.69 g	43.87 g	11.46 g	23.51 g	14.07 g	1.57 g	29.85 g	44.52 g	12.90 g	42.46 g	41.53 g	9.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.65 g	0.07 g	6.75 g	111.00 g	0.25 g	2.10 g	110.89 g	21.03 g	1.43 g	118.20 g	25.97 g	4.74 g	101.77 g	0.00 g	8.13 g		
1,3,7,9			1,9,(3),(6),(7),(12)			1,7,15,(12)			1,3,9							
Vacsora	Középiskola "A" menü	Barackos tea Pulykamell sonkaás Kifli Margarinnal Uborkával			Gyümölcslé Csemege szalámis Zsemle Natúr sajtkrémmel Jégcsapretekkel			Cseresznyés tea Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal Paradicsommal			Gyümölcsös tea Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Citromos tea Álomsonka krém Rozskenyér Paprikával		
		Energia: 424.58 Kcal / 1,774.74 KJ			Energia: 549.40 Kcal / 2,296.49 KJ			Energia: 572.99 Kcal / 2,395.10 KJ			Energia: 493.87 Kcal / 2,064.38 KJ			Energia: 562.44 Kcal / 2,351.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.98 g	5.77 g	2.67 g	16.14 g	25.30 g	12.65 g	15.54 g	17.15 g	6.66 g	13.89 g	13.93 g	5.29 g	16.15 g	14.35 g	14.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.95 g	34.38 g	1.80 g	63.41 g	10.56 g	1.41 g	88.71 g	29.98 g	1.93 g	78.11 g	26.23 g	1.06 g	91.38 g	29.98 g	1.54 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			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 | 10-mustár | 13-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmiszevezető