


## Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

 <b>eatrend</b>  <b>Ebéd</b>		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Paradicsom leves Tarhonyáshús Céklasalátával			Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizzsel Körte			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Tört burgonyával Vitaminsalátával		
<b>Középkola A 15-18 éves</b>		Energia: 1,004.28 Kcal / 4,197.89 Kj			Energia: 1,079.77 Kcal / 4,513.44 Kj			Energia: 954.20 Kcal / 3,988.56 Kj			Energia: 803.57 Kcal / 3,358.92 Kj			Energia: 975.23 Kcal / 4,076.46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.24 g	23.26 g	4.84 g	46.01 g	45.67 g	10.51 g	39.18 g	44.51 g	13.45 g	31.07 g	28.20 g	5.46 g	64.67 g	33.73 g	6.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		153.90 g	47.95 g	5.98 g	119.60 g	0.05 g	6.72 g	97.39 g	5.28 g	3.04 g	105.57 g	0.02 g	5.77 g	102.24 g	8.24 g	11.30 g
		1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9			1,9,(3),(10)		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető