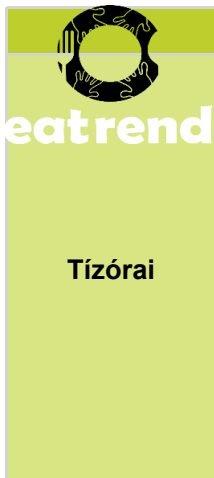


Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|---|-----------------|---------|--|-----------|---------|---|------------------------------|---------|---|---------------------------|---------|---|---------|---------|
|  <p>Tízórai</p> | <p>Középiskola 15-18 éves</p> | Tej Mogyorókrémes Kifli Csemege szalámis Félbarna kenyér Margarinnal | | | Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal Soproni felvágottas Zsemle Margarinnal | | | Citromos tea Toast felvágottas Korpás kenyér Sajt szelettel Margarinnal | | | Vanília tej Briós Füstölt pulykapárizsis Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával | | | Citromos limonádé Kolbászkémes Rozskenyér Paradicsommal Tavaszi felvágottas Korpás zsemle Margarinnal | | |
| | | Energia: 534.22 Kcal / 2,233.04 KJ | | | Energia: 572.58 Kcal / 2,393.38 KJ | | | Energia: 680.84 Kcal / 2,845.91 KJ | | | Energia: 621.88 Kcal / 2,599.46 KJ | | | Energia: 800.17 Kcal / 3,344.71 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 22.62 g | 14.06 g | 3.60 g | 17.81 g | 23.55 g | 14.73 g | 31.90 g | 18.73 g | 9.54 g | 23.16 g | 18.90 g | 8.21 g | 19.34 g | 51.63 g | 16.94 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 78.86 g | 9.60 g | 2.49 g | 71.70 g | 10.13 g | 3.20 g | 95.63 g | 29.98 g | 3.43 g | 89.45 g | 29.92 g | 2.89 g | 63.16 g | 9.99 g | 3.13 g | | |
| 1,5,6,7,8 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,3,7,(6) | | | 1,7,(3),(6),(8),(11),(12) | | | | |
| <p>Ebéd</p> | <p>Középiskola 15-18 éves</p> | Jókai bableves Burgonyás tészta Vitaminsalátával | | | Csurgatott tojásleves Vadas sertésszelet Szarvacská tésztával Alma | | | Zellerkrémleves Píritott kenyérkockával Rántott halszelet Petrezselymes burgonyával Uborkasalátával | | | Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab | | | Grízgaluska leves Paradicsommártás Húsgombóccal Félbarna kenyérral | | |
| | | Energia: 990.11 Kcal / 4,138.66 KJ | | | Energia: 727.88 Kcal / 3,042.54 KJ | | | Energia: 1,174.60 Kcal / 4,909.83 KJ | | | Energia: 739.55 Kcal / 3,091.32 KJ | | | Energia: 819.31 Kcal / 3,424.72 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 35.12 g | 26.09 g | 5.33 g | 39.18 g | 27.38 g | 14.04 g | 34.85 g | 67.06 g | 10.10 g | 32.64 g | 37.48 g | 11.25 g | 29.52 g | 33.20 g | 8.72 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 152.01 g | 8.04 g | 4.90 g | 79.74 g | 9.00 g | 4.25 g | 105.40 g | 17.03 g | 7.24 g | 69.09 g | 0.05 g | 4.31 g | 99.75 g | 15.02 g | 3.82 g | | |
| 1,7,9,(3) | | | 1,3,7,9,10,(12) | | | 1,3,4,7,9 | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,9 | | | | |
| <p>Vacsora</p> | <p>Középiskola 15-18 éves</p> | Barackos tea Tavaszi zöldséges rizottó | | | Limonádé Hot-dog Ketchuppal Mustárral | | | Epres tea Sült szalonna Főtt tojással Sütőben sült fűszeres burgonyával Lilahagymával | | | Erdei gyümölcsös tea Hamburger | | | | | |
| | | Energia: 709.26 Kcal / 2,964.71 KJ | | | Energia: 582.61 Kcal / 2,435.31 KJ | | | Energia: 1,362.12 Kcal / 5,693.66 KJ | | | Energia: 618.66 Kcal / 2,586.00 KJ | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | |
| | | 31.35 g | 15.94 g | 5.29 g | 23.75 g | 25.64 g | 9.39 g | 26.59 g | 101.13 g | 33.03 g | 21.83 g | 15.00 g | 5.63 g | | | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | |
| 98.20 g | 29.98 g | 3.14 g | 63.11 g | 12.09 g | 4.88 g | 84.63 g | 19.99 g | 4.03 g | 97.05 g | 41.38 g | 3.71 g | | | | | |
| 7 | | | 1,7,10,(9),(12) | | | 3,(1) | | | 1,3,7,10,11,(6),(8),(9),(12) | | | | | | | |

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 | Quadro Byte Zrt | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőanyagok | |

Jó étvágyat kívánunk!

