


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
  <b>Reggeli</b>	<b>Középiszkolás 15-18</b>	Vaníliás tej Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Főtt-füstölt tarja Paradicsommal Paprikával			Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér Kakaós csiga			Erdei gyümölcs tea Fűsölt sajtos brokkolikrém Korpás kenyér Kukoricás pogácsa			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér Natúr vajkrém Félbarna kenyér Sertés párizsival Paprikával Paradicsommal			Kakaó Kiflivel Margarinos Rozskenyér Fokhagymás felvágottal Póréhagymakarikával		
		Energia: 591.32 Kcal / 2,471.72 KJ			Energia: 541.43 Kcal / 2,263.18 KJ			Energia: 510.61 Kcal / 2,134.35 KJ			Energia: 633.14 Kcal / 2,646.53 KJ			Energia: 617.85 Kcal / 2,582.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.59 g	14.74 g	6.01 g	11.48 g	28.30 g	17.71 g	9.82 g	27.64 g	10.02 g	18.23 g	25.03 g	15.01 g	24.52 g	21.82 g	13.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.77 g	19.98 g	3.67 g	59.13 g	15.89 g	1.54 g	54.90 g	12.00 g	1.72 g	82.88 g	19.99 g	2.84 g	80.51 g	12.99 g	3.24 g		
1,7			1,7,(3)			1,3,7,10,(12)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiszkolás 15-18</b>	Gombaleves Paraj főzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Májgaluska leves Olaszos rakott tészta Alma			Vegyes gyümölcsleves Bácskai rizshús Káposztasalátával Körte			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral Mini desszert			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 865.93 Kcal / 3,619.59 KJ			Energia: 753.56 Kcal / 3,149.88 KJ			Energia: 862.25 Kcal / 3,604.21 KJ			Energia: 955.61 Kcal / 3,994.45 KJ			Energia: 825.89 Kcal / 3,452.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.60 g	37.09 g	11.25 g	37.00 g	27.31 g	6.59 g	33.68 g	20.65 g	5.40 g	31.00 g	45.49 g	11.84 g	33.83 g	34.44 g	10.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.18 g	0.02 g	4.15 g	90.03 g	3.05 g	3.34 g	137.84 g	31.96 g	1.94 g	102.94 g	14.99 g	3.10 g	93.88 g	0.02 g	4.39 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,9			1,7,9,(3)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiszkolás 15-18</b>	Barackos tea Töltött háromszög			Epres tea Hamburger			Citromos tea Chilis bab Félbarna kenyérral			Gyümölcsös tea Lasagne					
		Energia: 475.61 Kcal / 1,988.05 KJ			Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ			Energia: 1,097.69 Kcal / 4,588.34 KJ			Energia: 822.26 Kcal / 3,437.05 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		15.39 g	11.15 g	4.39 g	21.70 g	14.98 g	5.63 g	45.15 g	31.73 g	8.13 g	33.35 g	31.13 g	10.52 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
78.14 g	19.99 g	1.95 g	87.06 g	31.39 g	3.71 g	156.29 g	19.99 g	4.53 g	101.12 g	19.99 g	3.06 g					
1,(7)			1,3,7,10,11,(6),(8),(9),(12)			1			1,7,(3)							

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmiszelet