

## Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>eatrend</b>	<b>Ebéd</b>	<b>Középiskola 15-18 éves</b>														
		Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Burgonyás tészta Vitaminalátával	Paradicsom leves Roston sült csirkemell Párolt zöldséggel Párolt rizszel	Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával	Tojásleves Vadas sertés szelet Főtt tésztával Körte	Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab bulgarral										
		Energia: 1,184.49 Kcal / 4,951.17 KJ		Energia: 836.21 Kcal / 3,495.36 KJ		Energia: 1,178.48 Kcal / 4,926.05 KJ		Energia: 763.05 Kcal / 3,189.55 KJ		Energia: 778.75 Kcal / 3,255.18 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		42.70 g	27.19 g	5.60 g	39.15 g	22.44 g	2.72 g	36.20 g	65.49 g	11.35 g	36.83 g	24.58 g	5.39 g	34.34 g	37.98 g	11.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		190.32 g	8.04 g	4.97 g	106.19 g	40.19 g	6.92 g	107.26 g	17.03 g	6.91 g	97.51 g	1.01 g	3.52 g	76.02 g	0.05 g	4.38 g
		1,3,7,9			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9		
		<b>Középiskola 15-18 éves</b>														
Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Mákos Guba Vanília sodóval	Paradicsom leves Borsos tokány Főtt tésztával	Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Sertéssült Franciasalátával	Tojásleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérrrel Körte	Tejfölös gombaleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrrel												
Energia: 1,168.62 Kcal / 4,884.83 KJ		Energia: 985.63 Kcal / 4,119.93 KJ		Energia: 826.35 Kcal / 3,454.14 KJ		Energia: 987.21 Kcal / 4,126.54 KJ		Energia: 1,089.32 Kcal / 4,553.36 KJ								
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
48.54 g	30.56 g	9.65 g	34.85 g	34.13 g	9.62 g	33.28 g	53.66 g	11.64 g	43.65 g	36.81 g	9.20 g	38.41 g	48.42 g	12.03 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
173.87 g	26.02 g	3.53 g	133.50 g	39.96 g	6.15 g	50.57 g	5.26 g	3.53 g	119.04 g	0.01 g	4.44 g	123.03 g	0.05 g	3.04 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9			1,3,7,9				

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-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!**



**Élelmezésvezető**