

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

 eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Középiskola 15-18 éves			Középiskola 15-18 éves			Középiskola 15-18 éves			Középiskola 15-18 éves			Középiskola 15-18 éves		
Ebéd	Gombaleves Olaszos Rakott tészta	Májgombóc leves Sóskamártás Főtt tojással Főtt burgonyával Félbarna kenyérrrel Alma			Vegyes gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérrrel			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával					
	Energia: 905.13 Kcal / 3,783.44 KJ			Energia: 799.46 Kcal / 3,341.74 KJ			Energia: 862.25 Kcal / 3,604.21 KJ			Energia: 981.02 Kcal / 4,100.66 KJ			Energia: 865.09 Kcal / 3,616.08 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	
	41.30 g	37.59 g	11.34 g	40.98 g	22.95 g	5.76 g	33.68 g	20.65 g	5.40 g	33.34 g	45.19 g	11.84 g	35.53 g	34.94 g	10.24 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
100.11 g	0.02 g	4.22 g	103.87 g	8.04 g	3.66 g	137.84 g	31.96 g	1.94 g	108.13 g	14.99 g	3.68 g	100.81 g	0.02 g	4.46 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,9			1,3,7,9				
Gombaleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérrrel	Májgombóc leves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Vegyes gyümölcsleves Hentes tokány Párolt rizszel			Tarhonya leves Rántott halfilé Burgonyapürével Vitaminsalátával			Magyaros burgonyaleves Húsgolyó Franciasalátával						
Energia: 868.30 Kcal / 3,629.49 KJ			Energia: 827.75 Kcal / 3,460.00 KJ			Energia: 903.95 Kcal / 3,778.51 KJ			Energia: 1,153.85 Kcal / 4,823.09 KJ			Energia: 1,032.11 Kcal / 4,314.22 KJ				
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav		
43.68 g	36.84 g	8.95 g	37.52 g	27.52 g	12.94 g	33.17 g	32.23 g	8.60 g	40.55 g	56.23 g	8.85 g	34.79 g	63.24 g	15.82 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
90.21 g	0.02 g	3.88 g	106.02 g	0.05 g	2.08 g	122.92 g	25.97 g	4.77 g	118.52 g	7.99 g	6.07 g	78.53 g	5.02 g	6.18 g		
1,3,9			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,3,4,7			1,3,7,9,10,15,(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-csillagfürt	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