

Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

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	Paradicsom leves Tarhonyáshús Céklasalátával	Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizszel Körte			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Vitaminsalátával					
	Energia: 1,003.27 Kcal / 4,193.67 KJ			Energia: 1,151.34 Kcal / 4,812.60 KJ			Energia: 1,008.00 Kcal / 4,213.44 KJ			Energia: 834.88 Kcal / 3,489.80 KJ			Energia: 937.67 Kcal / 3,919.46 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	
	43.18 g	23.25 g	4.84 g	45.20 g	53.27 g	10.60 g	37.63 g	51.42 g	13.45 g	32.51 g	28.64 g	5.55 g	63.50 g	33.76 g	6.59 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
153.73 g	47.95 g	5.98 g	121.12 g	0.05 g	6.79 g	96.79 g	5.28 g	3.04 g	110.99 g	0.02 g	5.84 g	94.01 g	8.24 g	11.30 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,9,(10)				
Paradicsom leves Gyöngybabfőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral	Sárgaborsóleves Főtt sertés Meggymártással Pírtott darával			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Tárkonyos zöldségleves Rakott burgonya Csemege uborkával Körte			Magyaros csipetkeleves Eszterházi sertésragu Főtt tésztával						
Energia: 1,042.82 Kcal / 4,358.99 KJ			Energia: 804.25 Kcal / 3,361.77 KJ			Energia: 751.62 Kcal / 3,141.77 KJ			Energia: 787.89 Kcal / 3,293.38 KJ			Energia: 870.51 Kcal / 3,638.73 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		
51.60 g	24.78 g	5.86 g	38.93 g	23.49 g	6.11 g	30.27 g	40.98 g	12.98 g	29.27 g	29.49 g	11.65 g	31.00 g	38.02 g	10.96 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
153.93 g	40.96 g	7.76 g	107.42 g	15.04 g	3.65 g	63.93 g	0.28 g	4.50 g	99.50 g	0.02 g	8.79 g	99.80 g	4.52 g	6.52 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9,10,(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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető