


## Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>eatrend</b>  <b>Ebéd</b>	<b>Középiskola A</b>	Jókai bablevés Félbarna kenyérrrel Burgonyás tészta Vitaminsaláta	Paradicsom leves Roston sült csirkemell Vegyes körettel	Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasaláta	Tojásleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával Körte	Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab										
		Energia: 1,145.29 Kcal / 4,787.31 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: 739.55 Kcal / 3,091.32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.00 g	26.69 g	5.33 g	39.15 g	22.44 g	2.72 g	36.20 g	65.49 g	11.32 g	36.83 g	24.58 g	5.39 g	32.64 g	37.48 g	11.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
183.39 g	8.04 g	6.10 g	106.19 g	40.19 g	6.92 g	107.26 g	17.03 g	7.11 g	97.51 g	1.01 g	3.52 g	69.09 g	0.05 g	4.31 g		
1,7,9,(3)		1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			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**