


Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Tej Kalács Kedvenc Ízek sonkás Félbarna kenyér Margarinnal			Barackos tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymakarikával Fahéjas csiga			Almás-fahéjas tea Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal Müzsizsel			Tej Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával Sajtos pogácsa			Csipkebogyó tea Tavaszi felvágottas Zsemle Margarinnal Sajt szelettel Paprikával			
		Energia: 1,014.14 Kcal / 4,239.11 KJ			Energia: 819.42 Kcal / 3,425.18 KJ			Energia: 603.55 Kcal / 2,522.84 KJ			Energia: 971.13 Kcal / 4,059.32 KJ			Energia: 609.73 Kcal / 2,548.67 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		42.89 g	24.85 g	10.19 g	22.80 g	26.37 g	11.43 g	20.36 g	14.40 g	14.29 g	31.02 g	47.56 g	15.58 g	24.51 g	21.31 g	11.03 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
153.92 g			8.39 g			5.41 g			121.62 g			29.99 g			1.97 g		
1,3,7			1,7			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,3,7			1,7					
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Paradicsom leves Tarhonyáshús Céklasalátával			Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizzsel Körte			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Tört burgonyával Vitaminalátával			
		Energia: 1,004.28 Kcal / 4,197.89 KJ			Energia: 1,079.77 Kcal / 4,513.44 KJ			Energia: 954.20 Kcal / 3,988.56 KJ			Energia: 803.57 Kcal / 3,358.92 KJ			Energia: 853.74 Kcal / 3,568.64 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		43.24 g	23.26 g	4.84 g	46.01 g	45.67 g	10.51 g	39.18 g	44.51 g	13.45 g	31.07 g	28.20 g	5.46 g	63.13 g	24.44 g	5.57 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
153.90 g			47.95 g			5.98 g			119.60 g			0.05 g			6.72 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9			1,9,(3),(10)					
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Zöldborsós sertésszelet Párolt rizzsel Cékla saláta			Citromos tea Gyros tál			Cseresznyés tea Sonkás kenyérlángos			Epres tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel						
		Energia: 916.89 Kcal / 3,832.55 KJ			Energia: 616.95 Kcal / 2,578.85 KJ			Energia: 586.54 Kcal / 2,451.74 KJ			Energia: 564.82 Kcal / 2,360.95 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		33.99 g	22.37 g	4.53 g	31.00 g	27.99 g	8.77 g	20.40 g	13.68 g	4.89 g	17.60 g	15.27 g	7.04 g	g	g	g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
141.91 g			56.27 g			3.43 g			59.60 g			20.11 g			4.38 g		
(1),(10)			7,(1),(10)			1,7			1,3,7			1,7					

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-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűk | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmészvezető