


## Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Középiskolás B</b>	Tej Kalács			Barackos tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Tej Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Margarinos Zsemle Reszelt sajttal		
		Energia: 605.11 Kcal / 2,529.36 KJ			Energia: 524.30 Kcal / 2,191.57 KJ			Energia: 633.30 Kcal / 2,647.22 KJ			Energia: 600.21 Kcal / 2,508.88 KJ			Energia: 532.31 Kcal / 2,225.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.65 g	16.37 g	7.24 g	13.88 g	16.95 g	9.25 g	18.50 g	12.68 g	13.47 g	25.74 g	21.27 g	8.42 g	19.51 g	15.71 g	8.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.08 g	8.39 g	1.58 g	78.32 g	19.99 g	1.63 g	109.23 g	52.47 g	2.33 g	76.13 g	0.00 g	4.53 g	77.89 g	19.99 g	1.96 g		
1,3,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás B</b>	Paradicsom leves Gyöngybabfőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Sárgaborsóleves Főtt sertés Meggymártással Pirított darával Párolt rizszel			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Tárkonyos zöldségleves Rakott burgonya Csemege uborkával Körte			Magyaros csipetkeleves Eszterházy sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 1,043.49 Kcal / 4,361.79 KJ			Energia: 962.87 Kcal / 4,024.80 KJ			Energia: 760.94 Kcal / 3,180.73 KJ			Energia: 756.58 Kcal / 3,162.50 KJ			Energia: 870.51 Kcal / 3,638.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		51.64 g	24.78 g	5.86 g	40.83 g	27.77 g	6.57 g	30.45 g	41.69 g	12.98 g	27.83 g	29.05 g	11.56 g	31.00 g	15.30 g	11.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
154.06 g	40.96 g	7.76 g	135.37 g	15.04 g	4.57 g	64.44 g	0.28 g	4.50 g	94.08 g	0.02 g	8.72 g	99.80 g	4.52 g	6.56 g		
1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9,(12)			3,7,9,15,(12)			1,9,(3)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Középiskolás B</b>	Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretek			Mogyorókrém Kifli			Vaníliás táska			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Bécsi felvágottas Graham kenyér Margarinnal		
		Energia: 361.03 Kcal / 1,509.10 KJ			Energia: 432.78 Kcal / 1,809.02 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 430.77 Kcal / 1,800.62 KJ			Energia: 488.52 Kcal / 2,042.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.36 g	7.60 g	2.78 g	10.12 g	12.96 g	0.47 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	10.84 g	16.74 g	8.00 g	17.60 g	17.52 g	6.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.93 g	6.24 g	1.99 g	68.40 g	19.20 g	0.82 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g	58.85 g	6.24 g	1.05 g	64.92 g	0.00 g	3.86 g		
1,(7)			1,5,6,7,8			1,7,(3),(6),(12)			1,7			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-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

### Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető