


38. heti felső tagozatos étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
  <b>Ebéd A menü</b>	<b>Iskolás 11-14 év</b>	Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Burgonyás tészta Vitaminsalátával			Paradicsomleves betűtésztaival Roston sült csirkemell Vegyes körettel (párolt rizs - párolt zöldség)			Zellerkrémleves pirított kenyérkockával Rántott halrúd Burgonyapürével Uborkasalátával			Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab bulgarral			Csurgatott tojásleves Vadas sertésszelet Szarvacska tésztaival Gyümölcs		
		Energia: 846.47 Kcal / 3,538.24 KJ			Energia: 646.52 Kcal / 2,702.45 KJ			Energia: 574.48 Kcal / 2,401.33 KJ			Energia: 532.98 Kcal / 2,227.86 KJ			Energia: 547.73 Kcal / 2,289.51 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
		30.08 g	20.47 g	4.42 g	26.72 g	16.92 g	2.03 g	36.61 g	18.87 g	4.68 g	24.75 g	22.27 g	5.50 g	27.83 g	17.83 g	10.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		134.11 g	5.04 g	4.95 g	86.27 g	32.14 g	5.71 g	62.96 g	17.86 g	3.59 g	59.69 g	0.03 g	2.01 g	67.78 g	7.20 g	2.69 g
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)				
<b>Ebéd B menü</b>	<b>Iskolás 11-14 év</b>	Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Mákos Guba Vanília sodóval			Paradicsomleves betűtésztaival Borsos tokány Orsó tésztaival			Zellerkrémleves pirított kenyérkockával Sertéssült Franciasalátával			Tejfölös gombaleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrrel			Csurgatott tojásleves Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérrrel Gyümölcs		
		Energia: 856.80 Kcal / 3,581.42 KJ			Energia: 749.16 Kcal / 3,131.49 KJ			Energia: 602.45 Kcal / 2,518.24 KJ			Energia: 747.22 Kcal / 3,123.38 KJ			Energia: 667.02 Kcal / 2,788.14 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
		34.93 g	24.55 g	7.73 g	26.23 g	23.69 g	8.41 g	23.64 g	38.94 g	8.68 g	25.81 g	35.84 g	3.08 g	30.67 g	24.75 g	5.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		123.34 g	20.02 g	3.82 g	106.79 g	31.97 g	4.93 g	37.94 g	4.21 g	3.37 g	78.99 g	0.03 g	1.60 g	79.11 g	0.01 g	3.50 g
1,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,7,9			1,3,9				

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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető