


Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskola A 15-18 éves	Epres tej Fatörzs kifli Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóuborkával			Barackos tea Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű kenyér Sajtos pogácsa			Citromos tea Füstölt lencsekrém Félbarna kenyér Paprikás szalámi Zsemle Margarinnal			Gyümölcsle Margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikákkal Álom sonkás Rozskenyér Margarinnal			Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér Vajás pogácsa		
		Energia: 719.56 Kcal / 3,007.76 KJ			Energia: 515.99 Kcal / 2,156.84 KJ			Energia: 548.28 Kcal / 2,291.81 KJ			Energia: 474.19 Kcal / 1,982.11 KJ			Energia: 566.12 Kcal / 2,366.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.67 g	17.01 g	7.62 g	8.81 g	20.89 g	7.00 g	13.87 g	13.66 g	5.73 g	24.50 g	12.08 g	12.45 g	18.14 g	23.65 g	5.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115.29 g	32.98 g	1.55 g	72.42 g	29.98 g	1.26 g	91.95 g	29.98 g	0.82 g	66.30 g	4.32 g	2.51 g	69.51 g	9.60 g	1.12 g		
1,3,7			1,3,7			1,7,10,(3),(6),(11),(12)			1,3,(7)			1,5,6,7,8,(12)				
Ebéd	Középiskola A 15-18 éves	Tojásleves Füstölt sajtos brokkoliragu Párolt rizszel			Vajgaluskaleves Cukkinis tökfőzelék Virslipörkölttel Félbarna kenyérral			Korhelyleves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Mandarin			Paradicsomleves Rántott halfilé szezámagos bundában Burgonyapürével			Téli fűszeres meggyleves Eatrend Burger Sült burgonyával		
		Energia: 787.41 Kcal / 3,291.37 KJ			Energia: 552.94 Kcal / 2,311.29 KJ			Energia: 973.90 Kcal / 4,070.90 KJ			Energia: 963.31 Kcal / 4,026.64 KJ			Energia: 960.92 Kcal / 4,016.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.17 g	37.07 g	10.81 g	26.02 g	37.59 g	11.72 g	28.57 g	24.33 g	8.92 g	34.01 g	28.41 g	5.45 g	22.87 g	42.39 g	7.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.90 g	0.01 g	5.99 g	84.36 g	15.01 g	3.29 g	159.21 g	71.43 g	3.44 g	139.79 g	40.04 g	6.82 g	117.81 g	25.28 g	4.43 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,7,(12)			1,3,4,7,9,11			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)				
Vacsora	Középiskola A 15-18 éves	Meggyes tea Túrótöltelikes gombóc Porcukorral			Almás-fahéjas tea Burgonyás tészta Csemege uborkával			Csipkebogyós tea Bácskai rizseshús			Barackos tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel			Cseresznyés tea Sült bécsi virsli Ketchuppal Mustárral Félbarna kenyérral		
		Energia: 1,091.67 Kcal / 4,563.18 KJ			Energia: 726.51 Kcal / 3,036.81 KJ			Energia: 834.75 Kcal / 3,489.26 KJ			Energia: 716.49 Kcal / 2,994.93 KJ			Energia: 482.92 Kcal / 2,018.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.19 g	48.04 g	15.64 g	17.11 g	13.35 g	1.73 g	26.33 g	33.62 g	9.63 g	26.37 g	23.52 g	9.45 g	28.20 g	27.20 g	9.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
140.24 g	60.95 g	3.16 g	131.33 g	48.07 g	4.88 g	105.57 g	24.98 g	0.34 g	98.85 g	29.98 g	1.23 g	99.89 g	32.08 g	0.62 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,3,15,(12)						1,3,7			1,10,(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-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