


Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Középiskola 15-18 éves	Tej Mézes Margarinos Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsös tea Diákcsemegés Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal			Tea barackos Házi padlizsánkrémes Zsemle			Citromos tea Majonézes tojáskrémes Rozskenyér			Kakaó Kalács		
		Energia: 564.44 Kcal / 2,359.36 KJ			Energia: 488.37 Kcal / 2,041.39 KJ			Energia: 591.99 Kcal / 2,474.52 KJ			Energia: 621.97 Kcal / 2,599.83 KJ			Energia: 662.00 Kcal / 2,767.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.38 g	8.95 g	3.84 g	12.41 g	5.15 g	3.63 g	10.97 g	27.18 g	3.27 g	15.50 g	21.55 g	11.93 g	22.93 g	16.70 g	7.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.31 g	24.30 g	2.86 g	97.77 g	12.00 g	2.16 g	75.08 g	16.59 g	1.26 g	91.40 g	19.99 g	1.52 g	104.22 g	21.38 g	1.58 g		
1,7			1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
Ebéd	Középiskola A menü 15-18 éves	Karfiolkrémleves Levesgyönggyel Rántott halrúd Kukoricás rizzsel Tartármártással			Vajgaluskaleves Zöldborsós sertésragu Tarhonya körettel			Paradicsomleves Levesbetéttel Gyros tál Vitaminalátával			Jókai bableves Félbarna kenyérral Prézlis nudli Lekvárral Porcukorral Alma			Csontleves Levesbetéttel Sült bécsi virsli Burgonyafőzelékkel Félbarna kenyérral		
		Energia: 1,347.37 Kcal / 5,632.01 KJ			Energia: 783.76 Kcal / 3,276.12 KJ			Energia: 1,210.89 Kcal / 5,061.52 KJ			Energia: 1,174.44 Kcal / 4,909.16 KJ			Energia: 617.68 Kcal / 2,581.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.04 g	82.22 g	16.31 g	30.41 g	36.05 g	9.37 g	49.78 g	28.13 g	7.94 g	38.77 g	16.29 g	4.25 g	31.26 g	43.37 g	12.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.60 g	25.30 g	3.23 g	83.33 g	0.03 g	5.82 g	187.10 g	55.73 g	9.61 g	214.49 g	34.96 g	3.71 g	93.53 g	0.04 g	3.84 g		
1,3,4,7,9,10,(6),(11),(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,7,9,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Középiskola 15-18 éves	Turista felvágottas Margarinos Korpás zsemle Paprikával			Csokoládékrémes rúd			Szendvics sonka Margarinos Graham kenyér Uborkával			Sajtos rúd			Sertés párizsis Margarinos Korpás zsemle Jégcsapretekkel		
		Energia: 429.75 Kcal / 1,796.36 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 411.31 Kcal / 1,719.28 KJ			Energia: 199.42 Kcal / 833.58 KJ			Energia: 398.74 Kcal / 1,666.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.84 g	14.87 g	3.42 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	21.40 g	5.80 g	2.01 g	9.68 g	2.80 g	4.38 g	14.60 g	12.02 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.02 g	0.00 g	1.61 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g	68.28 g	0.00 g	3.11 g	34.00 g	0.00 g	2.04 g	58.13 g	6.24 g	2.07 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!



Elelmezésvezető