

Heti étlap 2022.02.07 - 2022.02.11

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
eatrend	Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Tejeskávé Molnárka Félbarna kenyér Margarinnal Toast felvágottal	Citromos tea Félbarna kenyér Füstölt kolbászal Főtt tojással Paprikával Paradicsommal Narancs	Narancslé Korpás kifli Füstölt sajtos vajkrém Uborkával Tepertős pogácsa Műzliszelet	Barackos tea Korpás kifli Húspástétommal Uborkával Zsemle Kockasajttal	Erdei gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér Körözöttel Pritamin paprikával Zsemle Margarinnal Diákcsemegével
			Energia: 668.47 Kcal / 2,794.20 KJ	Energia: 637.92 Kcal / 2,666.51 KJ	Energia: 773.84 Kcal / 3,234.65 KJ	Energia: 653.11 Kcal / 2,730.00 KJ	Energia: 457.77 Kcal / 1,913.48 KJ
			Fehérje 29.03 g 19.98 g 7.07 g	Zsír T.Zsír 26.93 g 16.31 g 4.41 g	Fehérje Zsír T.Zsír 14.35 g 39.81 g 14.77 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22.48 g 28.74 g 14.42 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16.53 g 11.79 g 3.87 g
			Szénhidrát 92.63 g 20.38 g 2.66 g	Só Szénhidrát Cukor 94.50 g 19.99 g 3.25 g	Só Szénhidrát Cukor 89.15 g 3.00 g 1.98 g	Só Szénhidrát Cukor 75.26 g 19.99 g 2.72 g	Só Szénhidrát Cukor 70.86 g 12.00 g 2.01 g
			1,3,7	1,3	1,7,(3),(5),(6),(8),(11),(12)	1,7,10,(12)	1,7
	Tízórai	Középiskolás 15-18 éves	Zsemle Kenőmájassal	Félbarna kenyér Margarinnal Füstölt sajt szelettel	Kifli Mogyorókrém mel	Kifli Delma margarinnal Sertés pörzsival	Félbarna kenyér Margarinnal Szerencse felvágottal
			Energia: 411.96 Kcal / 1,721.99 KJ	Energia: 528.49 Kcal / 2,209.09 KJ	Energia: 432.78 Kcal / 1,809.02 KJ	Energia: 373.23 Kcal / 1,560.10 KJ	Energia: 465.03 Kcal / 1,943.83 KJ
			Fehérje 14.72 g 11.53 g 4.30 g	Zsír T.Zsír 22.84 g 20.24 g 9.14 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.12 g 12.96 g 0.47 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.28 g 15.64 g 4.95 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16.52 g 16.28 g 4.75 g
			Szénhidrát 61.83 g 0.00 g 1.47 g	Só Szénhidrát Cukor 63.40 g 0.00 g 3.43 g	Só Szénhidrát Cukor 68.40 g 19.20 g 0.82 g	Só Szénhidrát Cukor 45.68 g 0.00 g 1.79 g	Só Szénhidrát Cukor 62.84 g 0.00 g 3.37 g
			1,(6),(7),(10)	1,7	1,5,6,7,8	1,(7)	1,(7)
	Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Tojásleves Gyöngybabfőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral	Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésszelet Főtt tésztával Tejszelet	Zöldborsó leves Paradicsomos húscomboc Főtt burgonyával	Sajtkrémleves Levesgyönggyel Rakott brokkoli Körte	Újházi tyúkhúsleves Mákos tészta Alma
			Energia: 969.60 Kcal / 4,052.93 KJ	Energia: 824.99 Kcal / 3,448.46 KJ	Energia: 834.75 Kcal / 3,489.26 KJ	Energia: 747.90 Kcal / 3,126.22 KJ	Energia: 888.49 Kcal / 3,713.89 KJ
			Fehérje 46.56 g 45.60 g 12.77 g	Zsír T.Zsír 34.92 g 30.69 g 7.12 g	Fehérje Zsír T.Zsír 32.09 g 41.82 g 10.68 g	Fehérje Zsír T.Zsír 38.15 g 36.07 g 15.04 g	Fehérje Zsír T.Zsír 27.46 g 34.59 g 7.10 g
			Szénhidrát 94.00 g 1.01 g 5.97 g	Só Szénhidrát Cukor 101.02 g 5.95 g 4.48 g	Só Szénhidrát Cukor 81.75 g 15.06 g 5.30 g	Só Szénhidrát Cukor 66.75 g 0.32 g 4.67 g	Só Szénhidrát Cukor 115.38 g 20.00 g 5.71 g
			1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,9	1,3,7,9	1,3,9,(6),(7),(12)
	Uzsonna	Középiskolás 15-18 éves	Korpás kenyér Delma margarinnal Csirkemell sonkával Uborkával	Gyümölcsös joghurt Kifli	Kakaós csiga Banán	Zsemle Margarinnal Pulykamell sonkával Paprikával	Zsemle Margarinnal Sajt szelettel Jégcsapretekkel
			Energia: 376.41 Kcal / 1,573.39 KJ	Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ	Energia: 429.97 Kcal / 1,797.27 KJ	Energia: 394.63 Kcal / 1,649.55 KJ	Energia: 489.30 Kcal / 2,045.27 KJ
			Fehérje 15.08 g 9.68 g 2.37 g	Zsír T.Zsír 13.11 g 6.35 g 3.33 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.04 g 23.82 g 8.06 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16.68 g 9.74 g 2.63 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20.32 g 19.18 g 9.04 g
			Szénhidrát 57.08 g 0.00 g 2.32 g	Só Szénhidrát Cukor 68.05 g 12.99 g 1.31 g	Só Szénhidrát Cukor 45.84 g 11.80 g 0.74 g	Só Szénhidrát Cukor 59.88 g 0.00 g 1.93 g	Só Szénhidrát Cukor 58.73 g 6.24 g 1.90 g
			1,(7)	1,7	1,7,(3)	1,(7)	1,7
	Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Barackos tea Zsemle Delma margarinnal Zala felvágottal Kifli Magyaros vajkrém mel Uborkával	Cseresznyés tea Hamburger	Epres tea Dubarry sertés szelet Párolt rizzsel	Erdei gyümölcs tea Lasagne	Ásványvíz Zsemle Májkrém mel Uborkával
			Energia: 624.34 Kcal / 2,191.74 KJ	Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ	Energia: 854.37 Kcal / 3,571.27 KJ	Energia: 790.27 Kcal / 3,303.33 KJ	Energia: 416.66 Kcal / 1,741.64 KJ
			Fehérje 14.95 g 18.98 g 7.43 g	Zsír T.Zsír 21.70 g 14.98 g 5.63 g	Fehérje Zsír T.Zsír 35.47 g 31.12 g 7.11 g	Fehérje Zsír T.Zsír 33.35 g 31.13 g 10.52 g	Fehérje Zsír T.Zsír 15.12 g 11.57 g 4.30 g
			Szénhidrát 72.84 g 19.99 g 1.77 g	Só Szénhidrát Cukor 87.06 g 31.39 g 3.71 g	Só Szénhidrát Cukor 106.96 g 19.99 g 3.90 g	Só Szénhidrát Cukor 93.13 g 12.00 g 3.06 g	Só Szénhidrát Cukor 62.51 g 0.00 g 1.56 g
			1,7	1,3,7,10,11,(6),(8),(9),(12)	1,7	1,7,(3)	1,(6),(7),(10)

Az  tlanv t ztat s     t fenntartjuk! Az esetleges v t z sokr l az  rintett int zm nyeket  rtes t t k.  
Eatrend min s g bizt s s  l rhet s ge: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allerg n lista (k d-allerg n)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,lakt�z	10-mustár	13-csillagf�rt	16-édesgyökér
2-r�k	5-földimogyoró	8-di�f���k	11-szezám	14-puhatest��k	
3-tojás	6-s��ja	9-zeller	12-kéndioxid-szulf�t	15-mesterséges édesítőszer	

**J   tv gy t k v nnunk!**

  lmez svezet 