



eatrend

Reggeli

Középkola  
A menü  
15-18 éves

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Macikávés Kifli Turista felvágottas Félbarna kenyér Margarinmal Paprikával	Erdei gyümölcsös tea Kenőmájásos Korpás kenyér Kigyouborkával Tejszelet	Barackos tea Sült zöldségkrém Zsemle Margarinos Rozskenyér Sajt szelettel	Csipkebogyós tea Hot-dog Csokoládékrémés rúd	
Energia: 536,65 Kcal / 2,243,20 KJ	Energia: 539,12 Kcal / 2,253,52 KJ	Energia: 592,92 Kcal / 2,311,21 KJ	Energia: 769,64 Kcal / 3,217,10 KJ	Energia: 548,80 Kcal / 2,293,98 KJ
Fehérje 21,38 g	Fehérje 15,78 g	Fehérje 16,73 g	Fehérje 36,83 g	Fehérje 22,08 g
Zsír 11,72 g	Zsír 16,97 g	Zsír 13,85 g	Zsír 53,11 g	Zsír 12,88 g
T.Zsír 5,04 g	T.Zsír 6,57 g	T.Zsír 8,94 g	T.Zsír 19,46 g	T.Zsír 5,89 g
Cukor 85,99 g	Cukor 80,04 g	Cukor 89,79 g	Cukor 104,30 g	Cukor 85,68 g
Só 1,43 g	Só 22,33 g	Só 29,98 g	Só 29,18 g	Só 14,35 g
1,7	1,3,7,(6),(10)	1,7,9	1,7,10,(3),(6),(8),(11),(12)	1,7

Ebéd

Középkola  
A menü  
15-18 éves

Magyaros karalábéleves Tejszínes gombás csirkeragu Párolt rizsszel	Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húscomboc Félbarna kenyérral	Kolbásos burgonyaleves Félbarna kenyérral Palacsinta Csokoládé öntettel Alma	Daragluska leves Teffőles zöldbabfőzelék Vagdalittal Félbarna kenyérral
Energia: 694,10 Kcal / 2,901,34 KJ	Energia: 778,62 Kcal / 3,254,63 KJ	Energia: 606,57 Kcal / 2,535,46 KJ	Energia: 860,73 Kcal / 3,597,85 KJ
Fehérje 34,89 g	Fehérje 27,34 g	Fehérje 18,10 g	Fehérje 33,83 g
Zsír 22,47 g	Zsír 35,80 g	Zsír 19,64 g	Zsír 39,13 g
T.Zsír 4,66 g	T.Zsír 8,89 g	T.Zsír 5,73 g	T.Zsír 10,45 g
Cukor 88,92 g	Cukor 86,19 g	Cukor 88,99 g	Cukor 92,29 g
Só 4,35 g	Só 15,00 g	Só 15,00 g	Só 0,03 g
1,7,9	1,3,9	1,7,9,15	1,3,7,9

Vacsora

Középkola  
A menü  
15-18 éves

Citromos tea Mediterrán csirke Burgonyapürével	Almás-fahéjas tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel	Gyümölcsle Hamburger
Energia: 689,48 Kcal / 2,882,03 KJ	Energia: 797,55 Kcal / 3,333,76 KJ	Energia: 645,45 Kcal / 2,697,98 KJ
Fehérje 41,12 g	Fehérje 26,63 g	Fehérje 16,85 g
Zsír 18,71 g	Zsír 23,57 g	Zsír 13,30 g
T.Zsír 2,37 g	T.Zsír 3,33 g	T.Zsír 1,16 g
Cukor 87,40 g	Cukor 117,07 g	Cukor 113,11 g
Só 2,16 g	Só 48,07 g	Só 29,98 g
7,(10)	1,3,7	1,3,7,10,11,(6),(8),(12)

Az étappváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Étarend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allegén)

1-glutén	4-hal	7-rejtermék, laktoz	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-főklímogoró	8-diófélék	11-szezámm	14-puhatestűk	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

eatrend Kft.  
2024. évi élelmiszer-ellenőrzési  
terv  
Csoportosított: 1776/2024.08.16-13  
2024.08.16-13

Középkolás A 42. hét