


Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola alsós 7-10 éves	Macikávét Kiflivel			Barackos tea Korpás kenyér Kenőmájással Uborkával			MUNKASZÜNETI NAP			Citromos tea Sonkakeremes Graham kenyér			Tej Fatórzs kiflivel		
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ			Energia: 292.20 Kcal / 1,221.40 KJ						Energia: 303.90 Kcal / 1,270.30 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	7.16 g	5.86 g	2.24 g				7.90 g	6.66 g	2.85 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.45 g	15.98 g	0.68 g	52.29 g	25.28 g	0.93 g				52.69 g	19.98 g	1.10 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g		
1,7				1,(6),(7),(10)						1,7		1,3,7				
Ebéd	Iskola alsós 7-10 éves	Magyaros karfiolleves Erdélyi sertéstokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Húsgombóc Paradicsommártással Főtt burgonyával						Palóc gulyásleves Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta Alma			Erdi gyümölcsleves Rántott csirkemell Újmagymás törtburgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 591.19 Kcal / 2,471.17 KJ			Energia: 569.39 Kcal / 2,380.05 KJ						Energia: 761.38 Kcal / 3,182.57 KJ			Energia: 954.06 Kcal / 3,987.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.26 g	28.19 g	7.28 g	18.68 g	25.50 g	4.29 g				30.75 g	29.44 g	11.38 g	27.83 g	45.74 g	7.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.48 g	0.01 g	2.96 g	65.51 g	15.00 g	3.31 g				91.56 g	0.01 g	3.07 g	105.54 g	26.17 g	4.87 g		
1,9				1,3,9						1,7,9,(3)		1,3,7				
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 éves	Sonkaszelet Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Zsemle Kockasajttal						Vaníliakeremes rúd			Bécsi felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel		
		Energia: 194.22 Kcal / 811.84 KJ			Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ						Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 225.09 Kcal / 940.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.97 g	3.59 g	5.56 g	8.88 g	6.60 g	3.85 g				11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.77 g	8.54 g	3.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.47 g	0.00 g	1.08 g	29.00 g	0.00 g	0.76 g				19.66 g	0.00 g	1.38 g	29.35 g	4.68 g	1.42 g		
1,(7)				1,7						1,7,(3),(6),(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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

