


Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Macikávét Kiflivel			Barackos tea Korpás kenyér Kenőmájással Uborkával			<b>MUNKASZÜNETI NAP</b>			Citromos tea Sonkakrém Graham kenyér			Tej Fatörzs kiflivel		
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ			Energia: 338.68 Kcal / 1,415.68 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	8.44 g	8.55 g	3.25 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	56.49 g	28.28 g	1.05 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				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Magyaros karfiollevés Erdélyi sertéstokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldséglevés Húsgombóc Paradicsommártással Főtt burgonyával						Palóc gulyáslevés Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta Alma			Erdi gyümölcslevés Rántott csirkemell Újhagymás törtburgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 592.87 Kcal / 2,478.20 KJ			Energia: 588.26 Kcal / 2,458.93 KJ						Energia: 736.08 Kcal / 3,076.81 KJ			Energia: 977.51 Kcal / 4,085.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.39 g	28.21 g	7.28 g	19.41 g	26.00 g	4.33 g				30.45 g	30.36 g	12.20 g	28.18 g	46.32 g	8.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.72 g	0.01 g	2.96 g	68.35 g	15.00 g	3.19 g				84.24 g	0.01 g	2.70 g	109.73 g	28.77 g	4.93 g		
1,9			1,3,9						1,7,9,(3)			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Sonka szelet Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Zsemle Kockasajttal						Vaníliakrém rúd			Bécsi felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel		
		Energia: 194.22 Kcal / 811.84 KJ			Energia: 287.22 Kcal / 1,200.58 KJ						Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 258.57 Kcal / 1,080.82 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	13.06 g	12.85 g	7.57 g				11.71 g	26.46 g	10.07 g	9.14 g	11.62 g	4.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.47 g	0.00 g	1.08 g	29.50 g	0.00 g	1.46 g				19.66 g	0.00 g	1.38 g	29.38 g	4.68 g	1.84 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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kén-dioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

