


Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	Iskola 7-10 éves	Macikavé Kiflivel			Barackos tea Korpás kenyér Kenőmájással Uborkával			Ünnepnap			Citromos tea Álomsonka krémes Graham kenyér			Tej Fatörzs kifli		
		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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav				Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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				
<b>Ebéd</b>	Iskola 7-10 éves	Magyaros karfiolleves Erdélyi sertéstokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral						Palócgulyásleves Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta Alma			Erdei gyümölcsleves Rántott csirkemell Újhagymás törtburgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 630.39 Kcal / 2,635.03 KJ			Energia: 686.18 Kcal / 2,868.23 KJ						Energia: 811.35 Kcal / 3,391.44 KJ			Energia: 971.71 Kcal / 4,061.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav				Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		21.96 g	28.69 g	1.15 g	23.32 g	26.30 g	6.63 g				32.45 g	30.34 g	12.03 g	28.11 g	46.68 g	6.53 g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.41 g			0.01 g	1.29 g	88.13 g	15.00 g	3.35 g				100.49 g	0.01 g	2.56 g	107.52 g	23.18 g	2.25 g
1,3,9			1,3,9						1,3,7,9			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	Iskola 7-10 éves	Magyaros karfiolleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Tavaszi zöldségleves Budapest sertésragu Párolt rizszel						Palócgulyásleves Félbarna kenyérral Ízes derelye Porcukorral Alma			Erdei gyümölcsleves Sült csirkecomb Riziz-bizivel Csemege uborkával		
		Energia: 591.45 Kcal / 2,472.26 KJ			Energia: 670.54 Kcal / 2,802.86 KJ						Energia: 618.22 Kcal / 2,584.16 KJ			Energia: 750.75 Kcal / 3,138.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav				Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		32.04 g	19.20 g	6.98 g	24.71 g	30.62 g	7.17 g				17.33 g	23.17 g	4.10 g	48.76 g	19.25 g	5.39 g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.43 g			0.01 g	3.39 g	73.46 g	0.01 g	2.64 g				79.30 g	14.08 g	3.00 g	94.55 g	18.34 g	4.34 g
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,9						1,3,7,9			1,7,15,(10),(12)				
		Sonka szalámis Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Zsemle Kockasajttal						Vaníliakrémes 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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav				Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav		
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-szezámm	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvetető