


Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
 Tízórai	Iskola 11-14 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: 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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav				Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav		
		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						
Ebéd	Iskola 11-14 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: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ			Energia: 705.05 Kcal / 2,947.11 KJ						Energia: 827.46 Kcal / 3,458.78 KJ			Energia: 995.16 Kcal / 4,159.77 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav				Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav		
		22.09 g	28.71 g	1.15 g	24.05 g	26.80 g	6.67 g				32.75 g	31.46 g	12.29 g	28.46 g	47.26 g	6.87 g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
70.65 g			0.01 g	1.29 g	90.97 g	15.00 g	3.65 g				101.67 g	0.01 g	2.79 g	111.71 g	25.78 g	2.31 g		
1,3,9			1,3,9						1,3,7,9			1,3,7						
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Magyaros karfiolleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Tavaszi zöldségleves Budapest sertésragu Párolt rizszel						Palócgulyásleves Félbarna kenyérral Ízes derelye Porcukorral Alma			Erdei gyümölcsleves Sült csirkecomb Rizzi-bizivel Csemege uborkával				
		Energia: 593.13 Kcal / 2,479.28 KJ			Energia: 680.33 Kcal / 2,843.78 KJ						Energia: 634.33 Kcal / 2,651.50 KJ			Energia: 781.53 Kcal / 3,266.80 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav				Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav		
		32.17 g	19.22 g	6.98 g	25.05 g	31.04 g	7.21 g				17.63 g	24.29 g	4.36 g	49.13 g	20.60 g	5.83 g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
72.67 g			0.01 g	3.39 g	74.63 g	0.01 g	2.86 g				80.48 g	14.08 g	3.23 g	98.87 g	20.97 g	4.70 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: 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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav				Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav		
		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-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kén-dioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvetető