


Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízóra</b>	<b>Középiskola 15-18 éves</b>	Macikávét Kiflivel			Barackos tea Korpás kenyér Kenőmájással Uborkával			<b>MUNKASZÜNETI NAP</b>			Citromos tea Sonkakrém Graham kenyér			Tej Fatörzs kiflivel		
		Energia: 412.47 Kcal / 1,724.12 KJ			Energia: 524.09 Kcal / 2,190.70 KJ						Energia: 567.65 Kcal / 2,372.78 KJ			Energia: 653.27 Kcal / 2,730.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.04 g	4.31 g	2.24 g	13.86 g	11.64 g	4.04 g				15.79 g	13.30 g	5.70 g	22.50 g	16.25 g	7.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.90 g	17.98 g	1.15 g	90.22 g	19.99 g	1.86 g				95.40 g	19.99 g	2.20 g	103.49 g	21.50 g	1.57 g		
		1,7			1,(6),(7),(10)						1,7			1,3,7		
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskola 15-18 éves "A" menü</b>	Magyaros karfiollevés Erdélyi tokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldséglevés Húsgombóc Paradicsommártással Főtt burgonyával Félbarna kenyérral						Palóc gulyáslevés Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta Alma			Erdei gyümölcslevés Rántott csirkemell Újhagymás törtburgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 779.45 Kcal / 3,258.10 KJ			Energia: 895.83 Kcal / 3,744.57 KJ						Energia: 1,014.92 Kcal / 4,242.37 KJ			Energia: 1,370.68 Kcal / 5,729.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.35 g	39.57 g	10.31 g	30.47 g	36.05 g	8.92 g				40.80 g	41.68 g	16.58 g	47.42 g	64.39 g	10.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.65 g	0.01 g	5.28 g	111.19 g	15.00 g	4.29 g				117.82 g	0.01 g	3.45 g	147.33 g	40.96 g	6.95 g		
		1,9			1,3,9						1,7,9,(3)			1,3,7		
<b>Uzsonn</b>	<b>Középiskola 15-18 éves</b>	Sonka szalámis Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Zsemle Kockasajttal						Vaníliakrémés rúd			Bécsi felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel		
		Energia: 371.50 Kcal / 1,552.87 KJ			Energia: 423.82 Kcal / 1,771.57 KJ						Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 447.37 Kcal / 1,870.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.88 g	6.81 g	11.21 g	17.76 g	13.20 g	7.70 g				23.42 g	52.92 g	20.14 g	15.32 g	17.06 g	2.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.62 g	0.00 g	2.37 g	58.00 g	0.00 g	2.42 g				39.32 g	0.00 g	2.76 g	58.17 g	6.24 g	1.16 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
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
2730 Alperény, Pesti út 65.  
Csoportos adószám: T/776408-5-13  
Adószám: 1993560-4-13  
Élelmiszevezető