


Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	<b>MUNKASZÜNETI NAP</b>	Tej Méz Félbarna kenyér Margarin	Citromos tea Sertés párizsi Korpás kenyér Margarin Paprika	Kakaó Kifli	Erdei gyümölcsös limonádé Hot-dog Ketchup								
			Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 Kj	Energia: 328.47 Kcal / 1,373.00 Kj	Energia: 320.30 Kcal / 1,338.85 Kj	Energia: 182.82 Kcal / 764.19 Kj								
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			12.76 g	5.60 g	2.71 g	10.12 g	8.18 g	2.96 g	9.54 g	16.13 g	5.23 g	12.07 g	12.36 g	4.70 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.18 g	16.20 g	0.33 g	53.35 g	19.98 g	1.77 g	34.09 g	9.99 g	1.06 g	40.10 g	12.79 g	1.06 g			
1,7			1,(7)			1,7,(6),(12)			1,7					
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Daragaluska leves Csikós tokány Párolt rizs	Magyaros csipetkeleves Fasírt Burgonyapüré	Tárkonyos zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt	Babgulyás Félbarna kenyér Palacsinta Csokoládé öntet									
		Energia: 712.91 Kcal / 2,979.96 Kj	Energia: 986.11 Kcal / 4,121.94 Kj	Energia: 595.09 Kcal / 2,487.48 Kj	Energia: 412.27 Kcal / 1,723.29 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		21.36 g	35.19 g	9.23 g	25.54 g	52.61 g	8.65 g	26.81 g	22.53 g	8.26 g	18.12 g	14.01 g	3.30 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
76.90 g	0.01 g	3.83 g	100.70 g	19.60 g	5.36 g	70.78 g	2.05 g	2.70 g	53.58 g	10.00 g	1.68 g			
1,3,7,9			1,3,4,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,7,9,15					
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Tavaszi felvágott Korpás zsemle Margarin Jégcsapretek	Helyben sült rácsos túrós táska	Zala felvágott Rozskenyér Margarin Uborka	Zöldfűszeres kockasajt Kifli									
		Energia: 213.17 Kcal / 891.05 Kj	Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 Kj	Energia: 236.43 Kcal / 988.28 Kj	Energia: 147.56 Kcal / 616.80 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		8.13 g	6.77 g	2.69 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	10.46 g	7.90 g	7.39 g	4.46 g	4.71 g	1.09 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.00 g	4.68 g	1.14 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	30.79 g	3.30 g	1.37 g	21.65 g	5.00 g	0.17 g			
1,(7)			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,(7)			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  
2-rák  
3-tojás

4-hal  
5-földimogyoró  
6-szója

7-tejtermék,laktóz  
8-diófélék  
9-zeller

10-mustár  
11-szezám  
12-kéndioxid-szulfid

13-csillagfűrt  
14-puhatestűek  
15-mesterséges édesítőszer

**Eatrend Kft.**  
2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
Csoportos adószám: 17783408-5-13  
Adószám: 14893560-4-13  
19.

.....  
Élelmezésvezető