


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00443) Eatrend 3-as Iskola 7-10 éves</b>	Limonádé Fokhagymás felvágottas Delma margarinós Rozskenyér			Vaníliás tej Kiflivel Mandarin			Barackos tea Sertés párizsis Margarinós Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér Paprikával			Tej Brióssal Alma		
		Energia: 286.12 Kcal / 1,195.98 KJ			Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 KJ			Energia: 305.35 Kcal / 1,276.36 KJ			Energia: 322.64 Kcal / 1,348.64 KJ			Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.33 g	11.09 g	7.43 g	11.27 g	3.59 g	1.73 g	8.52 g	6.29 g	2.46 g	7.08 g	12.68 g	3.14 g	10.41 g	6.22 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.79 g	9.99 g	1.51 g	64.02 g	19.98 g	0.68 g	53.42 g	21.98 g	0.52 g	44.49 g	12.00 g	0.03 g	33.84 g	5.54 g	0.59 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,3,4,7,10			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00443) Eatrend 3-as Iskola 7-10 éves</b>	Zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral			BrokkolikréMLEves Pírtott kenyéRKockával Hentes tokány Párolt rizzsel			Legényfogyó leves MáKostészta Körte			Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves CéRnamentéLttel MarhapörkölT Tarhonyával Céklasalátával		
		Energia: 438.58 Kcal / 1,833.26 KJ			Energia: 700.63 Kcal / 2,928.63 KJ			Energia: 575.33 Kcal / 2,404.88 KJ			Energia: 654.08 Kcal / 2,734.05 KJ			Energia: 652.33 Kcal / 2,726.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.09 g	21.99 g	5.26 g	23.51 g	32.52 g	8.38 g	22.87 g	13.24 g	2.93 g	30.56 g	30.12 g	7.12 g	25.49 g	26.94 g	6.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.24 g	0.07 g	5.47 g	77.63 g	0.03 g	3.15 g	90.60 g	10.00 g	2.01 g	64.84 g	0.02 g	1.89 g	75.99 g	4.80 g	4.94 g		
1,9,15,(12)			1,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,9			1,3,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00443) Eatrend 3-as Iskola 7-10 éves</b>	Vajas pogácsa			DiákcsemeGés Margarinós Rozskenyér Uborkával			Csokoládékrémes rúd			Poharas puding Kiflivel			Csirkemellsonkás Delma margarinós Rozskenyér SalátalevéLlel		
		Energia: 182.50 Kcal / 762.85 KJ			Energia: 205.94 Kcal / 860.83 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 199.00 Kcal / 831.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.46 g	13.10 g	3.58 g	8.14 g	6.80 g	6.62 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	9.01 g	5.46 g	5.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
13.48 g	0.00 g	0.79 g	28.01 g	3.30 g	1.18 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	28.37 g	0.00 g	1.10 g		
1,7,(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(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 | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Élelem Kft.**  
2730 Albertirsa, Pestújváros  
Csoportos előírási szám: 17/03/08-5-13  
Adószám: 13892560-4-13

**Élelmézésvezető**