


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00444) Eatrend 3-as Iskola 11-14 éves</b>	Limonádé Fokhagymás felvágottas Delma Margarinos Rozskenyér			Vaníliás tej Kiflivel Mandarin			Barackos tea Sertés párizsis Margarinos Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér Paprikával			Tej Brióssal Alma		
		Energia: 319.60 Kcal / 1,335.93 KJ			Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 KJ			Energia: 338.46 Kcal / 1,414.76 KJ			Energia: 367.65 Kcal / 1,536.78 KJ			Energia: 286.25 Kcal / 1,196.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.70 g	14.17 g	8.58 g	11.27 g	3.59 g	1.73 g	9.66 g	8.10 g	3.14 g	7.32 g	17.48 g	4.97 g	11.01 g	6.82 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.82 g	9.99 g	1.93 g	64.02 g	19.98 g	0.68 g	56.43 g	24.98 g	0.74 g	44.66 g	12.00 g	0.04 g	44.34 g	5.54 g	0.61 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,3,4,7,10			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00444) Eatrend 3-as Iskola 11-14 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 Cérnamentéllel Marhapörkölt Tarhonyával Céklasalátával		
		Energia: 443.73 Kcal / 1,854.79 KJ			Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 KJ			Energia: 597.60 Kcal / 2,497.97 KJ			Energia: 658.24 Kcal / 2,751.44 KJ			Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.14 g	22.46 g	5.31 g	23.55 g	33.71 g	8.71 g	23.34 g	14.94 g	3.71 g	30.70 g	30.14 g	7.13 g	25.48 g	34.36 g	7.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.50 g	0.07 g	5.48 g	77.17 g	0.03 g	3.34 g	91.90 g	10.00 g	1.44 g	65.71 g	0.02 g	1.89 g	75.91 g	4.80 g	4.54 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>(00444) Eatrend 3-as Iskola 11-14 éves</b>	Vajas pogácsa			Diákcsemege Margarinos Rozskenyér Uborkával			Csokoládékrémes rúd			Poharas puding Kiflivel			Csirkemellsonkás Delma Margarinos Rozskenyér Salátalevélel		
		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: 210.05 Kcal / 878.01 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	10.71 g	5.74 g	5.41 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	28.79 g	0.00 g	1.31 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, Pest megye  
Csoportos regisztráció: 17/03/08-5-13  
Adószám: 13892560-4-13

**Élelmészvezető**