


Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Tej Mézés Margarinos Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsös tea Diákcsemegés Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal			Tea barackos Házi padlizsánkrémes Zsemle			Citromos tea Majonézes tojáskrémes Rozskenyér			Kakaó Kalács		
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 246.06 Kcal / 1,028.53 KJ			Energia: 335.63 Kcal / 1,402.93 KJ			Energia: 330.33 Kcal / 1,380.78 KJ			Energia: 383.80 Kcal / 1,604.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.76 g	5.60 g	2.71 g	6.65 g	6.23 g	2.27 g	5.67 g	15.60 g	5.87 g	7.75 g	10.77 g	7.30 g	14.15 g	9.64 g	4.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.18 g	16.20 g	0.33 g	40.62 g	12.00 g	1.23 g	42.68 g	13.19 g	0.58 g	50.60 g	19.98 g	1.24 g	59.66 g	14.19 g	0.90 g		
1,7		1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7					
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Füstölt sajtos karfiolkrémes Levesgyönggyel Rántott halrúd Kukoricás rizzsel Tartármártással			Vajgaluskaleves Zöldborsós sertésragu Tarhonya körettel			Paradicsomleves Levesbetéttel Gyros tál Vitaminsalátával			Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Prézlis nudli Lekvárral Porcukorral Alma			Csontleves Levesbetéttel Sült bécsi virsli Burgonyafőzelékkel Félbarna kenyérrrel		
		Energia: 866.86 Kcal / 3,623.47 KJ			Energia: 584.99 Kcal / 2,445.26 KJ			Energia: 665.88 Kcal / 2,783.38 KJ			Energia: 876.55 Kcal / 3,663.98 KJ			Energia: 444.05 Kcal / 1,856.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.11 g	43.92 g	9.76 g	22.46 g	26.59 g	6.90 g	32.82 g	12.19 g	2.32 g	28.10 g	12.28 g	3.16 g	18.86 g	27.58 g	6.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.98 g	20.29 g	2.01 g	63.23 g	0.03 g	5.11 g	104.68 g	33.13 g	3.93 g	160.49 g	28.72 g	2.55 g	63.80 g	0.02 g	1.19 g		
1,3,4,7,9,10,(6),(11),(12)		1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,7,9,(12)			1,3,7,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Turista felvágottas Margarinos Korpás zsemle Paprikával			Csokoládékrémes rúd			Szendvics sonkás Margarinos Korpás kenyér Uborkával			Sajtos rúd			Sertés párizsis Margarinos Korpás zsemle Jégcsapretekkel		
		Energia: 217.82 Kcal / 910.49 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 175.89 Kcal / 735.22 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 222.09 Kcal / 928.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.10 g	7.48 g	2.84 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.68 g	2.67 g	1.23 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	8.60 g	7.84 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.46 g	0.00 g	1.20 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	29.27 g	3.30 g	1.23 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	29.35 g	4.68 g	1.04 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)					

Az étlanváltogatás igazt 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-csillagfürt	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!**

