


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsós 7-10 éves	Limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Vaníliás tej Kiflivel			Barackos tea Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrém Korpás kenyér Paprikával			Tej Brüsszal		
		Energia: 281.61 Kcal / 1,177.13 KJ			Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ			Energia: 279.23 Kcal / 1,167.18 KJ			Energia: 296.52 Kcal / 1,239.45 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
		8.83 g	9.28 g	7.71 g	10.57 g	3.29 g	1.73 g	6.58 g	6.05 g	2.28 g	5.14 g	12.44 g	2.96 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
40.28 g	9.99 g	1.60 g	54.22 g	19.98 g	0.68 g	49.40 g	21.98 g	1.22 g	40.47 g	12.00 g	0.73 g	33.84 g	5.54 g	0.59 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,3,4,7,10			1,3,7				
Ebéd	Iskola alsós 7-10 éves	Tejfölös zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérbarkával Hentes tokány Párolt rizszel			Legényfogó leves Kakaós tészta Körte			Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves Levesbetéttel Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával		
		Energia: 537.92 Kcal / 2,248.51 KJ			Energia: 700.63 Kcal / 2,928.63 KJ			Energia: 560.87 Kcal / 2,344.44 KJ			Energia: 659.25 Kcal / 2,755.67 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
		22.62 g	23.48 g	6.90 g	23.51 g	32.52 g	8.38 g	21.28 g	9.96 g	1.67 g	30.76 g	30.14 g	7.13 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
87.08 g	0.00 g	6.62 g	77.63 g	0.03 g	3.15 g	95.97 g	17.49 g	1.69 g	65.89 g	0.02 g	1.89 g	75.99 g	4.80 g	4.94 g		
1,7,9,15,(12)			1,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,9			1,3,9,15,(12)				
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 éves	Vajas pogácsa			Diákcsomag Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Sajtkrém rúd			Puding Kiflivel			Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllal		
		Energia: 182.50 Kcal / 762.85 KJ			Energia: 218.82 Kcal / 914.67 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 194.49 Kcal / 812.97 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	8.64 g	6.89 g	7.00 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	9.51 g	3.65 g	5.60 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	30.50 g	3.30 g	1.24 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	30.86 g	0.00 g	1.19 g		
1,7,(6),(12)			1,(7)			1,7			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!

