


Heti étlap 2024.04.22 - 2024.04.26

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola alsós</b> <b>7-10 éves</b>	Tej Mézes Margarinos Félbarna kenyér	Erdei gyümölcsös tea Diákcsomag Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal	Tea barackos Házi padlizsánkrémes Zsemle	Citromos tea Majonézos 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		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)	1,3,7,10,(12)	1,3,7											
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola alsós</b> <b>7-10 éves</b>	Karfiolkrémes Levesgyönggyel Rántott halrúd Kukoricás rizzsel Tartármártással	Vajgaluskaleves Zöldborsós sertésragu Tarhonya körettel	Paradicsomleves Levesbetéttel Gyros tál Vitaminsalátával	Jókai bableves Félbarna kenyérral Prézlis nudli Lekvárral Porcukorral Alma	Csontleves Levesbetéttel Burgonyafőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral										
		Energia: 866.86 Kcal / 3,623.47 KJ	Energia: 584.99 Kcal / 2,445.26 KJ	Energia: 599.74 Kcal / 2,506.91 KJ	Energia: 876.55 Kcal / 3,663.98 KJ	Energia: 444.05 Kcal / 1,856.13 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		38.11 g	43.92 g	8.64 g	22.46 g	26.59 g	8.94 g	27.39 g	13.87 g	11.40 g	28.10 g	12.28 g	2.06 g	18.86 g	27.58 g	6.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.98 g	16.93 g	1.56 g	63.23 g	0.18 g	4.11 g	90.67 g	28.13 g	5.46 g	160.49 g	32.70 g	2.85 g	63.80 g	0.04 g	2.29 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</b> <b>7-10 éves</b>	Turista felvágottas Margarinos Korpás zsemle Paprikával	Csokoládékrémes rúd Narancs	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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!

**Eatrend Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 17783408-5-13  
 Adószám: 14893500-4-18  
 20.