


Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  Tízórai	Iskola alsós 7-10 éves	Tejeskávé Kiflivel			Limonádé Korpás kenyér Kenőmájással Uborkával			Erdei gyümölcsös limonádé Vaníliás túrókrémes Zsemle			Cspikebogyós tea Diákcsemege Margarinnal Graham kenyérral Lilahagymával			Tej Fatörzs kiflivel		
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 Kj			Energia: 244.86 Kcal / 1,023.51 Kj			Energia: 218.11 Kcal / 911.70 Kj			Energia: 316.39 Kcal / 1,322.51 Kj			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.93 g	5.85 g	2.24 g	7.29 g	1.68 g	0.86 g	8.34 g	6.70 g	2.85 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.45 g	15.98 g	0.68 g	40.57 g	13.29 g	0.93 g	43.09 g	12.39 g	0.07 g	55.19 g	19.99 g	1.11 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g		
1,7		1,(6),(7),(10)			1,7,(12)			1,7			1,3,7					
Ebéd	Iskola alsós 7-10 éves	Citromos almaleves Erdélyi tokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Kolbásos burgonyaleves Káposztás tészta Görögdinnye			Daragaluska leves Finomfőzelék Lenmagos húsgolyóval Félbarna kenyérral			Vegyes zöldségkrémleves Pírított kenyérkockával Rántott sertésszelet Tört burgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 659.35 Kcal / 2,756.08 Kj			Energia: 646.98 Kcal / 2,704.38 Kj			Energia: 536.87 Kcal / 2,244.12 Kj			Energia: 633.47 Kcal / 2,647.90 Kj			Energia: 815.06 Kcal / 3,406.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.93 g	28.11 g	1.94 g	21.62 g	25.80 g	6.54 g	19.53 g	16.15 g	3.52 g	24.67 g	26.75 g	4.99 g	25.73 g	40.09 g	5.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.12 g	11.99 g	1.23 g	81.20 g	15.00 g	3.28 g	77.46 g	4.01 g	3.40 g	72.25 g	4.01 g	2.65 g	86.18 g	5.01 g	3.57 g		
1,7		1,3,9			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9					
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 éves	Szendvics sonka Rozskenyérral Margarinnal Paprikával			Kajsziarackos háromszög Alma			Olasz felvágott Rozskenyérral Margarinnal Salátalevéllal			Rácsos túrós táska			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 208.97 Kcal / 873.49 Kj			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 Kj			Energia: 239.34 Kcal / 1,000.44 Kj			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.94 g	4.59 g	5.91 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.85 g	9.25 g	7.71 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.92 g	0.00 g	0.98 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	30.08 g	0.00 g	1.60 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,3,6,7,(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.**  
 2/3 Albertira, Peati út 65.  
 Csoportnév: 17783408-5-13  
 Adószám: 14892500-4-19  
 20.