


Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Tejeskávé Kiflivel			Limonádé Korpás kenyér Kenőmájással Uborkával			Erdei gyümölcsös limonádé Vaníliás túrókrémes Zsemle			Csipkebogyós tea Diákcsemege Margarinnal Graham kenyérral Lilahagymával			Tej Fatörzs kiflivel		
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 Kj			Energia: 279.55 Kcal / 1,168.52 Kj			Energia: 221.85 Kcal / 927.33 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	8.26 g	8.55 g	3.25 g	7.50 g	1.95 g	1.01 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	41.78 g	13.29 g	1.05 g	43.20 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 felsős 11-14 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 Pírtott kenyérkockával Rántott sertésszelet Tört burgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 689.22 Kcal / 2,880.94 Kj			Energia: 665.85 Kcal / 2,783.25 Kj			Energia: 580.50 Kcal / 2,426.49 Kj			Energia: 665.69 Kcal / 2,782.58 Kj			Energia: 815.65 Kcal / 3,409.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.62 g	28.23 g	8.22 g	22.35 g	26.30 g	6.58 g	19.65 g	16.16 g	4.08 g	26.54 g	29.16 g	7.25 g	25.75 g	40.09 g	6.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.62 g	13.99 g	2.97 g	84.04 g	15.00 g	3.58 g	88.15 g	14.00 g	3.80 g	72.97 g	4.01 g	3.95 g	86.30 g	8.00 g	4.18 g		
1,7			1,3,9			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Kajszibarackos háromszög			Olasz felvágottas Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllal			Rácsos túrós táska			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 224.63 Kcal / 938.95 Kj			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 Kj			Energia: 427.90 Kcal / 1,788.62 Kj			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 Kj			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.20 g	5.30 g	6.15 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	16.33 g	13.42 g	13.38 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.96 g	0.00 g	1.09 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	60.13 g	0.00 g	2.72 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	23.80 g	0.00 g	1.81 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; 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 Albertirsa, Peali út 65.
 Csoportos adószám: 17783108-5-13
 Adószám: 14892504-13
 20.