


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14</b>	Limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal	Vaníliás tej Kifli	Barackos tea Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal	Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával	Tej Briós										
		Energia: 315.09 Kcal / 1,317.08 KJ	Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ	Energia: 312.34 Kcal / 1,305.58 KJ	Energia: 341.53 Kcal / 1,427.60 KJ	Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		10.20 g	12.36 g	8.86 g	10.57 g	3.29 g	1.73 g	7.72 g	7.86 g	2.96 g	5.38 g	17.24 g	4.79 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
40.31 g	9.99 g	2.02 g	54.22 g	19.98 g	0.68 g	52.41 g	24.98 g	1.44 g	40.64 g	12.00 g	0.74 g	33.84 g	5.54 g	0.59 g		
1,(7)		1,7		1,(7)		1,3,4,7,10		1,3,7								
<b>Ebéd</b>	<b>A menü Iskola felsős 11-14</b>	Zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával	Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Hentes tokány Párolt rizszel	Legényfogó leves Mákos tészta	Gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral	Erőleves Marhapörkölt Tarhonyával Céklasalátával										
		Energia: 487.26 Kcal / 2,036.75 KJ	Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 KJ	Energia: 504.84 Kcal / 2,110.23 KJ	Energia: 662.02 Kcal / 2,767.24 KJ	Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		16.40 g	22.18 g	5.23 g	23.55 g	33.71 g	8.71 g	22.59 g	13.14 g	3.24 g	30.83 g	30.13 g	7.14 g	25.48 g	34.36 g	7.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.86 g	0.07 g	6.53 g	77.17 g	0.03 g	3.34 g	74.45 g	10.00 g	1.44 g	66.54 g	0.02 g	1.89 g	75.91 g	4.80 g	4.54 g		
1,9,15,(12)		1,7,9,15,(12)		1,7,9,(3)		1,3,9		1,3,9,15,(12)								
<b>B menü Iskola felsős 11-14</b>	<b>B menü Iskola felsős 11-14</b>	Zöldborsóleves Kelkáposzta főzelék Fasírttal Félbarna kenyérral	Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Görögös rakott burgonya	Legényfogó leves Darafelfújt Gyümölcsöntettel	Gombaleves Majorannás csirketokány Főtt tésztával	Erőleves Rántott sertés szelet szezámas bundában Párolt rizszel Káposztasalátával										
		Energia: 660.46 Kcal / 2,760.72 KJ	Energia: 134.05 Kcal / 560.33 KJ	Energia: 858.70 Kcal / 3,589.37 KJ	Energia: 504.04 Kcal / 2,106.89 KJ	Energia: 1,010.39 Kcal / 4,223.43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		27.14 g	31.42 g	7.24 g	4.98 g	4.54 g	0.73 g	31.68 g	15.83 g	5.16 g	29.87 g	15.04 g	2.28 g	27.14 g	55.46 g	7.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.82 g	0.05 g	4.23 g	18.18 g	0.03 g	1.23 g	148.97 g	42.37 g	2.12 g	62.16 g	0.02 g	2.50 g	99.34 g	8.10 g	3.04 g		
1,3,9		1,7,9		1,3,7,9,(12)		1,9,(3)		1,3,9,11								
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14</b>	Vajas pogácsa	Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Uborkával	Sajtkrémes rúd	Puding	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: 205.54 Kcal / 859.16 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		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	11.21 g	3.93 g	5.69 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	31.28 g	0.00 g	1.40 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-szezámm	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

16. évtárgyat kívánunk!  
**Eatrend Danubia Kft.**  
 2130 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 1783408-5-13  
 Adószám: 26215833-4-13  
 Elemzésvezető: 13