


Heti étlap 2024.04.22 - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	Iskola alsós 7-10 éves	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal		Erdei gyümölcsös tea Diákcsemegés Teljeskiörlésű kenyér Margarinnal Paradicsommal		Barackos tea Padlizsánkrémes Zsemle		Citromos tea Majonézes tojáskrém 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								
Ebéd	Iskola alsós 7-10 éves	Karfiolekrémleves Levesgyönggyel Rántott halrúd Kukoricás rizzsel Tartármártással		Vajgaluska leves Zöldborsós sertésragu Tarhonya körettel		Paradicsomleves Gyros tál Vitaminsalátával		Jókai bableves Félbarna kenyérral Prézlis nudli Lekvárral Porcukorral Alma		Csontleves Burgonyafőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral						
		Energia: 866.86 Kcal / 3,623.47 KJ		Energia: 584.99 Kcal / 2,445.26 KJ		Energia: 665.88 Kcal / 2,783.38 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	9.76 g	22.46 g	26.59 g	6.90 g	32.82 g	12.19 g	2.32 g	28.10 g	12.28 g	3.16 g	18.86 g	27.58 g	6.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.98 g	20.29 g	2.01 g	63.23 g	0.03 g	5.11 g	104.68 g	33.13 g	3.93 g	160.49 g	28.72 g	2.55 g	63.80 g	0.02 g	1.19 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								
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 éves	Turista szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával		Csokoládékrém rúd		Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Uborkával		Sajtos rúd		Baromfi párizsis Korpás zsemle Margarinnal 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; 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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető