


Heti étlap 2024.05.06 - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Vaníliás tej Kifli			Barackos tea Sertés párizsis Teljeskiőrlésű kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Teljeskiőrlésű kenyér Paprikával			Tej Briós		
		Energia: 281.61 Kcal / 1,177.13 Kj			Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 Kj			Energia: 279.23 Kcal / 1,167.18 Kj			Energia: 296.52 Kcal / 1,239.45 Kj			Energia: 234.07 Kcal / 978.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		8.83 g	9.28 g	7.71 g	10.57 g	3.29 g	1.73 g	6.58 g	6.05 g	2.28 g	5.14 g	12.44 g	2.96 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
40.28 g	9.99 g	1.60 g	54.22 g	19.98 g	0.68 g	49.40 g	21.98 g	1.22 g	40.47 g	12.00 g	0.73 g	33.84 g	5.54 g	0.59 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,3,4,7,10			1,3,7				
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Tejfölös zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral			BrokkolikréMLEves Píritott kenyéRKockával Borsos tokány Párolt rizszel			Legényfógó leves Mákos tészta Körte			Magyaros gombaleves Sárgaborsófózelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves Marhapörkólt Tarhonya körettel Céklasalátával		
		Energia: 382.74 Kcal / 1,599.85 Kj			Energia: 700.63 Kcal / 2,928.63 Kj			Energia: 495.84 Kcal / 2,072.61 Kj			Energia: 659.25 Kcal / 2,755.67 Kj			Energia: 652.33 Kcal / 2,726.74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		16.74 g	22.88 g	5.83 g	23.51 g	32.52 g	8.38 g	22.27 g	12.79 g	2.93 g	30.76 g	30.14 g	7.13 g	25.49 g	26.94 g	6.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.70 g	0.07 g	5.49 g	77.63 g	0.03 g	3.15 g	72.60 g	10.00 g	2.00 g	65.89 g	0.02 g	1.89 g	75.99 g	4.80 g	4.94 g		
1,7,9,15,(12)			1,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,9			1,3,9,15,(12)				
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Vajas pogácsa			Diákcsemege Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Sajtkrémes rúd			Poharas puding Kifli			Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllel		
		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: 194.49 Kcal / 812.97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		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	9.51 g	3.65 g	5.60 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	30.86 g	0.00 g	1.19 g		
1,7,(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,(7)				

Az étlanváltóztatás íogát fenntartíuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítíuk.
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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Elelmezésvezető