


Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Tej Margarin Méz Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsös tea Margarin Korpás kenyér Paradicsom Diákcsemege			Tea barackos Házi padlizsánkrém 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: 317.20 Kcal / 1,325.90 KJ			Energia: 380.55 Kcal / 1,590.70 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.76 g	5.60 g	2.71 g	6.65 g	6.23 g	2.27 g	5.58 g	13.64 g	1.64 g	8.58 g	15.92 g	9.02 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	42.59 g	13.19 g	0.18 g	50.98 g	19.98 g	1.26 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				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	KarfiolkréMLEVES LevesgyöNGGYEL Rántott halrúd Kukoricás rizs Tartármártással			Vajgaluskaleves Zöldborsós sertésragu Tarhonya körettel			Paradicsomleves Levesbetéttel Gyrosos sertéssült Joghurtos öntettel Gyros salátával Gyros steak burgonyával			Jókai bableves Félbarna kenyérral Prézlis nudli Barack lekvárral Porcukor szóráttal Alma			Csontleves Levesbetéttel Burgonyafőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 906.54 Kcal / 3,789.34 KJ			Energia: 592.00 Kcal / 2,474.56 KJ			Energia: 632.11 Kcal / 2,642.22 KJ			Energia: 879.53 Kcal / 3,676.44 KJ			Energia: 455.52 Kcal / 1,904.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.31 g	47.89 g	10.31 g	22.60 g	26.70 g	6.78 g	27.83 g	14.53 g	12.22 g	28.24 g	12.31 g	3.16 g	19.17 g	27.64 g	6.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.77 g	20.29 g	2.50 g	64.58 g	0.03 g	5.09 g	96.80 g	32.16 g	6.10 g	160.97 g	28.72 g	2.86 g	66.21 g	0.04 g	1.29 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				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Turista felvágott Margarin Korpás zsemle Paprika			Helyben sült csokoládékrémes rúd			Szendvics sonka Margarin Graham kenyér Uborka			Helyben sült sajtos rúd			Baromfi párizsi Margarin Korpás zsemle Jégcsapretek		
		Energia: 246.83 Kcal / 1,031.75 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 219.84 Kcal / 918.93 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.62 g	10.00 g	3.75 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	13.02 g	3.05 g	1.23 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	8.60 g	7.84 g	3.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.49 g	0.00 g	1.52 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	35.01 g	3.30 g	1.56 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	29.35 g	4.68 g	1.26 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](mailto: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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos árak: 20/419-2804  
 Adószám: 14893560-4-13