

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Reggeli	Tea Sajtos rúd			Tea Baracklekváros Félbarna kenyér Margarinnal			Tea Magyaros vajkrémes Kifli			Tea Natúr joghurt Kifli			Tea Sonkakerémes Kifli		
		Energia: 203.55 Kcal / 850.84 KJ			Energia: 311.88 Kcal / 1,303.66 KJ			Energia: 234.84 Kcal / 981.63 KJ			Energia: 320.29 Kcal / 1,338.81 KJ			Energia: 200.84 Kcal / 839.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.36 g	1.50 g	2.19 g	6.11 g	2.63 g	1.08 g	4.39 g	8.31 g	3.97 g	10.69 g	7.51 g	4.01 g	5.24 g	0.81 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.00 g	24.98 g	1.02 g	65.64 g	32.45 g	0.06 g	35.21 g	12.00 g	0.41 g	52.00 g	19.99 g	1.01 g	42.81 g	19.99 g	0.48 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7),(12)			1,7			1,7			1,7				
Tízórai	Iskola Alsós A	Vanília tejital Kifli			Citromos tea Tepertőkrémes Korpás kenyér Eatrend módra Lillahagymával			Tej Gabonagolyó			Erdei gyümölcsös tea Sült paprikakerémes Korpás kenyér			Meggyes tea Sokmagvas sajtkrémes Korpás zsemle		
		Energia: 174.28 Kcal / 728.49 KJ			Energia: 329.14 Kcal / 1,375.81 KJ			Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ			Energia: 245.81 Kcal / 1,027.49 KJ			Energia: 295.61 Kcal / 1,235.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.86 g	0.97 g	0.80 g	6.34 g	11.26 g	4.16 g	9.88 g	3.24 g	1.67 g	4.60 g	7.21 g	3.29 g	6.14 g	8.16 g	4.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.80 g	11.00 g	0.50 g	50.14 g	19.98 g	0.93 g	43.80 g	0.00 g	1.18 g	40.20 g	12.00 g	1.10 g	48.95 g	20.00 g	0.73 g		
1,7			1,3,7,10,(12)			7,(1),(3),(5)			1,7			1,7,11				
Ebéd	Iskola Alsós A	Májgaluskaleves Káposztás tészta Porcukorral			Citromos almaleves Párolt rizs Rántott sajttal Tartármártással			Lebbensleves Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Vegyes zöldségkrémleves Pirított kenyérkockával Pusztapörkölt Félbarna kenyérral Házi vitaminalátával			Tárkonyos csirkeraguleves Vanília piskóta Csokoládé öntettel		
		Energia: 394.27 Kcal / 1,648.05 KJ			Energia: 886.52 Kcal / 3,705.65 KJ			Energia: 629.34 Kcal / 2,630.64 KJ			Energia: 689.93 Kcal / 2,883.91 KJ			Energia: 679.77 Kcal / 2,841.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.14 g	6.04 g	1.12 g	20.54 g	55.04 g	7.72 g	24.37 g	29.73 g	8.13 g	23.56 g	28.51 g	7.17 g	23.39 g	17.30 g	4.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.44 g	14.02 g	1.87 g	80.70 g	12.79 g	3.29 g	65.05 g	0.01 g	4.80 g	83.33 g	5.01 g	4.31 g	107.25 g	46.48 g	2.44 g		
1,3,9			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskola Alsós A	Soproni felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Jégcsapretek			Kifli Kockasajttal			Tavaszi felvágott Rozskenyér Margarinnal Kigyóborkával			Helyben sült kakaós csiga			Bécsi felvágott Félbarna kenyér Margarinnal Salátalevél		
		Energia: 230.50 Kcal / 963.49 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ			Energia: 212.57 Kcal / 888.54 KJ			Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ			Energia: 240.06 Kcal / 1,003.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.63 g	8.92 g	3.24 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g	8.48 g	6.04 g	6.78 g	1.81 g	8.77 g	2.34 g	8.67 g	8.77 g	3.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.98 g	4.68 g	0.99 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g	31.01 g	3.85 g	1.14 g	19.20 g	8.72 g	0.32 g	31.52 g	0.00 g	0.90 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)				
Vacsora	Iskola Alsós A	Tea Vajas Zsemle Tojáskarikákkal Kigyóborkával			Tea Füstölt főtt sonkás Félbarna kenyér Jégcsapretekkel			Tea Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal Paprikával			Tea Csirkemellsonkás Félbarna kenyér Margarinnal Salátalevéllel			Tea Bécsi felvágott Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 327.52 Kcal / 1,369.03 KJ			Energia: 466.81 Kcal / 1,951.27 KJ			Energia: 316.62 Kcal / 1,323.47 KJ			Energia: 276.54 Kcal / 1,155.94 KJ			Energia: 320.77 Kcal / 1,340.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.04 g	9.84 g	4.39 g	16.66 g	21.02 g	8.15 g	8.24 g	9.37 g	3.45 g	9.46 g	3.20 g	1.26 g	8.75 g	8.79 g	3.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.25 g	25.83 g	0.14 g	52.23 g	24.67 g	3.06 g	49.60 g	19.99 g	0.72 g	52.29 g	19.98 g	0.49 g	51.43 g	19.98 g	0.90 g		
1,3,7			1			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 | 3-tojás | 5-földimogyoró | 7-tejtermék,laktóz | 9-zeller | 11-szezám | 13-csillagfűrt | 15-mesterséges édesítőszer |
| 2-rák | 4-hal | 6-szója | 8-diófélék | 10-mustár | 12-kéndioxid-szulfid | 14-puhatestűek | 16-édesgyökér |

Jó étvágyat kívánunk!
 Melis Csilla
 Eatrend Kft.
 Csongrád, adószám: 17281998-5-13
 Helyettes vezető