


Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	Iskola alsós 7-10 éves	Tej Méz Margarinos Félbarna kenyér		Erdei gyümölcsös tea Diákcsemegés Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal		Tea barackos Házi padlizsánkrémes Zsemle		Citromos tea Majonézos tojáskrémes 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		1,3,7						
Ebéd	Iskola alsós 7-10 éves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Rántott halrúd Kukoricás rizzsel Tartármártással		Vajgaluskaleves Zöldborsós sertésragu Tarhonyával		Paradicsomleves Betűtészta Gyrosos sertéscomb csíkok Fűszeres burgonyával Vitaminalátával Joghurtos öntettel		Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Morzsás nudli Baracklevél Porcukorral Alma		Csontleves Cérametéllel Burgonyafőzelék Bécsi virslivel Félbarna kenyérrrel						
		Energia: 866.86 Kcal / 3,623.47 Kj		Energia: 584.99 Kcal / 2,445.26 Kj		Energia: 599.74 Kcal / 2,506.91 Kj		Energia: 915.75 Kcal / 3,827.84 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	9.85 g	22.46 g	26.59 g	6.90 g	27.39 g	13.87 g	8.78 g	29.80 g	12.78 g	3.25 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	22.21 g	2.02 g	63.23 g	0.03 g	5.11 g	90.67 g	28.13 g	5.41 g	167.42 g	28.72 g	2.62 g	63.80 g	0.02 g	2.45 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		1,3,7,9						
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 éves	Turista felvágott Margarinos Korpás zsemle Paprikával		Csokoládékrémes rúd		Szendvics sonkás Margarinos Graham kenyér Uborkával		Sajtos rúd		Baromfi párizsis Margarinos Korpás zsemle Jégcsapretekkel						
		Energia: 217.82 Kcal / 910.49 Kj		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj		Energia: 206.83 Kcal / 864.55 Kj		Energia: 99.71 Kcal / 416.79 Kj		Energia: 200.77 Kcal / 839.22 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	10.80 g	2.91 g	1.23 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	7.41 g	6.02 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	34.31 g	3.30 g	1.56 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	29.33 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)		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