

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

|  |                                   | hétfő   |               |         | kedd   |           |         | szerda  |            |         | csütörtök   |               |        | péntek   |         |        |
|---|-----------------------------------|---|---------------|---------|--|-----------|---------|---|------------|---------|---|---------------|--------|--|---------|--------|
| <b>Tízórai</b>  | <b>Iskola alsós<br/>7-10 éves</b> | Limonádé<br>Fokhagymás felvágottas<br>Rozskenyér<br>Margarinnal   |               |         | Vaníliás tej<br>Kiflivel   |           |         | Barackos tea<br>Sertés párizsis<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal |            |         | Erdei gyümölcsös tea<br>Tonhalkrémes<br>Korpás kenyér<br>Paprikával         |               |        | Tej<br>Brióssal  |         |        |
|   |                                   | 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.Zsír  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |                                   | 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         |        |  |         |        |
| <b>Ébéd</b>   | <b>Iskola alsós<br/>7-10 éves</b> | Tejfölös zöldborsóleves<br>Paprikás burgonya<br>Csemege uborkával |               |         | Brokkolikrémléves<br>Pírtott kenyérbúzával<br>Hentes tokány<br>Párolt rizsszel |           |         | Legényfogó leves<br>Mákos tészta<br>Körte                       |            |         | Magyaros gombaleves<br>Sárgaborsófőzelék<br>Fasírttal<br>Félbarna kenyérral |               |        | Erőleves<br>Levesbetéttel<br>Marhapörkölt<br>Tarhonya körettel<br>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.Zsír  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |                                   | 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) |        |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>Iskola alsós<br/>7-10 éves</b> | Vajas pogácsa   |               |         | Diákcsemege<br>Rozskenyér<br>Margarinnal<br>Uborkával                          |           |         | Sajtkrémes rúd  |            |         | Puding<br>Kiflivel  |               |        | Csirkemellsonkás<br>Rozskenyér<br>Margarinnal<br>Salátalevével                   |         |        |
|   |                                   | 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.Zsír  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |                                   | 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 étlanváltogatás 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-csillagfürt             | 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!

.....  
Élelmezésvezető