


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 Kíflivel	Barackos tea Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal	Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával	Tej Brióssal
		Energia: 315.09 Kcal / 1,317.08 Kj	Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 Kj	Energia: 312.34 Kcal / 1,305.58 Kj	Energia: 341.53 Kcal / 1,427.60 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
		10.20 g 12.36 g 8.86 g	10.57 g 3.29 g 1.73 g	7.72 g 7.86 g 2.96 g	5.38 g 17.24 g 4.79 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
40.31 g 9.99 g 2.02 g	54.22 g 19.98 g 0.68 g	52.41 g 24.98 g 1.44 g	40.64 g 12.00 g 0.74 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	BrokkolikréMLEves PíRított kenyéRkockával Hentes tokány Párolt rizszel	Legényfogyó leves Mákos tészta Körte	Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyéRrel	Erőleves Levesbetéttel Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával
		Energia: 387.89 Kcal / 1,621.38 Kj	Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 Kj	Energia: 518.11 Kcal / 2,165.70 Kj	Energia: 663.41 Kcal / 2,773.05 Kj	Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		16.79 g 23.35 g 5.88 g	23.55 g 33.71 g 8.71 g	22.74 g 14.49 g 3.71 g	30.90 g 30.16 g 7.14 g	25.48 g 34.36 g 7.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55.96 g 0.07 g 5.49 g	77.17 g 0.03 g 3.34 g	73.90 g 10.00 g 1.43 g	66.76 g 0.02 g 1.89 g	75.91 g 4.80 g 4.54 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	Diákcsomag Rozskenyér Margarinnal Uborkával	Sajtkrémes rúd	Puding Kíflivel	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: 205.54 Kcal / 859.16 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	11.21 g 3.93 g 5.69 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	31.28 g 0.00 g 1.40 g		
1,7,(6),(12)	1,(7)	1,7	1,(7)	1,(7)		

Az étlanváltóztatás iogát fenntartiuK! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítuük.
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!

.....
Élelmezésvezető