


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

 eatrend Tízórai		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Ivólé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Ivójoghurt Kifli			Ivólé Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal			Ivólé Tonhalkrém Korpás kenyér Paprikával			Ivójoghurt Briós		
Iskola felsős 11-14 éves		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		Tejfölös zöldborsóleves Paprikás burgonya Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Hentes sertésragu Párolt rizszel			Legényfogó leves Mákos tészta Alma			Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves Levesbetéttel Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával		
		Energia: 457.22 Kcal / 1,911.18 Kj			Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 Kj			Energia: 570.29 Kcal / 2,383.81 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
		19.37 g	23.59 g	4.82 g	23.55 g	33.71 g	8.71 g	23.34 g	15.09 g	3.74 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
		70.09 g	0.00 g	3.24 g	77.17 g	0.03 g	3.34 g	84.40 g	15.00 g	1.47 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		Vajas pogácsa Körte			Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Sajtkrém rúd			Puding Kiflivel			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 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-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!
Eatrend Kft.
 2730. Albertirsai... Pesti út 65
 Csoportvezetőszám: 17783408-5-13
 Adószám: 14893560-4-13
 14.

