


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Iskola alsós 7-10 éves	Limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Vaníliás tej Kiflivel			Barackos tea Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával			Tej 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				
Ebéd	Iskola alsós 7-10 éves	Tejfőlés zöldborsóleves Paprikás burgonya Félbarna kenyérral			Brokkolikrémes Pírtott kenyérbarkával Hentes sertésragu Párolt rizszel			Legényfogó leves Mákos tészta Alma			Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves Levesbetéttel Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával		
		Energia: 452.07 Kcal / 1,889.65 KJ			Energia: 700.63 Kcal / 2,928.63 KJ			Energia: 548.02 Kcal / 2,290.72 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
		19.32 g	23.12 g	4.73 g	23.51 g	32.52 g	8.38 g	22.87 g	13.39 g	3.20 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
69.83 g	0.00 g	3.84 g	77.63 g	0.03 g	3.15 g	83.10 g	15.00 g	1.69 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)				
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 éves	Vajas pogácsa Körte			Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Sajtkrémes rúd			Puding Kiflivel			Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllal		
		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 étlanváltoztatás igazt 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	

**Étrend Kft.**  
 Jó étvágyat kívánunk!  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65  
 Csoportos adószám: 17782408-5-13  
 Adószám: 24996660-4-13  
 14.

