


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Ivólé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Ivólé Kifli Margarinnal			Ivólé Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal			Ivólé Tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával			Ivójoghurt Briós		
		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 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: 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	Iskola felsős 11-14 éves	Vajas pogácsa Körte			Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Sajtkrémes 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.

