

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

|   |                                  | hétfő  |         |                           | kedd   |            |         | szerda  |         |         | csütörtök  |         |        | péntek   |         |        |
|---|----------------------------------|--|---------|---------------------------|--|------------|---------|---|---------|---------|--|---------|--------|--|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | (00433) Iskola 2-es étlap (7-10) | Limonádé<br>Fokhagymás felvágottas<br>Margarinos Rozskenyér                    |         |                           | Vaníliás tej<br>Kíflivel   |            |         | Barackos tea<br>Sertés párizsis Margarinos<br>Korpás kenyér |         |         | Erdei gyümölcsös tea<br>Tonhalkrémés Félbarna kenyér<br>Paprikával       |         |        | Tej<br>Brióssal  |         |        |
|   |                                  | Energia: 268.73 Kcal / 1,123.29 Kj   |         |                           | Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 Kj   |            |         | Energia: 305.35 Kcal / 1,276.36 Kj                          |         |         | Energia: 322.64 Kcal / 1,348.64 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 |
|   |                                  | 8.33 g   | 9.19 g  | 7.33 g                    | 10.57 g  | 3.29 g     | 1.73 g  | 8.52 g  | 6.29 g  | 2.46 g  | 7.08 g   | 12.68 g | 3.14 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     |
| 37.79 g   | 9.99 g                           | 1.54 g   | 54.22 g | 19.98 g                   | 0.68 g   | 53.42 g    | 21.98 g | 0.52 g  | 44.49 g | 12.00 g | 0.03 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>Ebéd</b>   | (00433) Iskola 2-es étlap (7-10) | Zöldborsóleves<br>Paprikás burgonya<br>Csemege uborkával<br>Félbarna kenyérral |         |                           | Brokkolikrémleves<br>Pírtott kenyérkockával<br>Hentes tokány<br>Párolt rizzsel |            |         | Legényfogyó leves<br>Mákos-tészta<br>Körte                  |         |         | Magyaros gombaleves<br>Sárgaborsófőzelék Fasírttal<br>Félbarna kenyérral |         |        | Erőleves Cérnametéllel<br>Marhapörkölt Tarhonyával<br>Cékiasalátával |         |        |
|   |                                  | Energia: 438.58 Kcal / 1,833.26 Kj   |         |                           | Energia: 700.63 Kcal / 2,928.63 Kj   |            |         | Energia: 575.33 Kcal / 2,404.88 Kj                          |         |         | Energia: 654.08 Kcal / 2,734.05 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 |
|   |                                  | 19.09 g  | 21.99 g | 5.26 g                    | 23.51 g  | 32.52 g    | 8.38 g  | 22.87 g   | 13.24 g | 2.93 g  | 30.56 g  | 30.12 g | 7.12 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     |
| 69.24 g   | 0.07 g                           | 5.47 g   | 77.63 g | 0.03 g                    | 3.15 g   | 90.60 g    | 10.00 g | 2.01 g  | 64.84 g | 0.02 g  | 1.89 g   | 75.99 g | 4.80 g | 4.94 g   |         |        |
| 1,9,15,(12)   |                                  | 1,7,9,15,(12)  |         | 1,7,9,(3)                 |  | 1,3,9      |         | 1,3,9,15,(12)   |         |         |  |         |        |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | (00433) Iskola 2-es étlap (7-10) | Vajas pogácsa  |         |                           | Diákcsomag Margarinós<br>Rozskenyér<br>Uborkával                               |            |         | Csokoládékrém rúd   |         |         | Poharas puding<br>Kíflivel   |         |        | Csirkemellsonkás Margarinós<br>Rozskenyér<br>Salátalevéellel         |         |        |
|   |                                  | Energia: 182.50 Kcal / 762.85 Kj   |         |                           | Energia: 205.94 Kcal / 860.83 Kj   |            |         | Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj                          |         |         | Energia: 109.28 Kcal / 456.79 Kj   |         |        | Energia: 181.61 Kcal / 759.13 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                    | 8.14 g   | 6.80 g     | 6.62 g  | 11.71 g   | 26.46 g | 10.07 g | 3.76 g   | 0.28 g  | 0.10 g | 9.01 g   | 3.56 g  | 5.22 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   | 28.01 g | 3.30 g                    | 1.18 g   | 19.66 g    | 0.00 g  | 1.38 g  | 22.80 g | 0.00 g  | 0.41 g   | 28.37 g | 0.00 g | 1.13 g   |         |        |
| 1,7,(6),(12)  |                                  | 1,(7)  |         | 1,7,(3),(6),(8),(11),(12) |  | 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-csillagfűrt             | 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!**

**Élelem Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos előfizetés: 17 83408-5-13  
 Adószám: 13893560-4-13  
**Élelmézesvezető**