


Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	Iskola felső	Tej Kaláccsal			Mentás limonádé Tonhalkrém Rozskenyér Paprikával			Karamellás tej Kiflivel			Barackos tea Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Narancsos limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 580.84 Kcal / 2,427.91 KJ			Energia: 360.28 Kcal / 1,505.97 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 303.98 Kcal / 1,270.64 KJ			Energia: 323.96 Kcal / 1,354.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.94 g	15.62 g	6.83 g	7.41 g	17.97 g	9.31 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	9.21 g	9.52 g	3.72 g	10.60 g	12.43 g	8.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.42 g	8.40 g	1.53 g	41.50 g	9.99 g	0.74 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	45.14 g	16.49 g	0.67 g	42.07 g	10.13 g	2.02 g		
1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(7)			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	Iskola felső	Tárkonyos zöldségleves Sertéspaprikás Szarvacska tésztával			Magyaros burgonyaleves Sült bécsi virsli Lencsefőzelékkel Félbarna kenyérral			Csontleves Cérumetéllel Paradicsos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel Alma			Minestrone leves Carbonara spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 736.00 Kcal / 3,076.48 KJ			Energia: 479.74 Kcal / 2,005.31 KJ			Energia: 682.15 Kcal / 2,851.39 KJ			Energia: 813.89 Kcal / 3,402.06 KJ			Energia: 686.78 Kcal / 2,870.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.66 g	38.06 g	10.17 g	26.64 g	27.58 g	7.87 g	23.79 g	24.71 g	6.36 g	23.61 g	39.33 g	9.76 g	37.45 g	27.81 g	10.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.12 g	0.02 g	2.46 g	65.16 g	2.01 g	2.29 g	90.03 g	15.03 g	2.99 g	89.87 g	0.03 g	3.17 g	71.61 g	0.01 g	6.14 g		
1,3,7,9			1,7,9,10,(12)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Iskola felső	Pulykamell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Sajtkrém rúd			Bécsi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevélel			Korpás kifli Zöldfűszeres kockasajttal			Sonkás-kukoricás pizzaszelet		
		Energia: 183.05 Kcal / 765.15 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 247.42 Kcal / 1,034.22 KJ			Energia: 200.79 Kcal / 839.30 KJ			Energia: 308.27 Kcal / 1,288.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.34 g	3.23 g	1.39 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.10 g	11.61 g	4.34 g	11.68 g	5.07 g	2.41 g	12.63 g	9.88 g	2.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.13 g	3.30 g	1.41 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	27.53 g	0.00 g	2.02 g	26.68 g	0.00 g	0.94 g	42.02 g	0.10 g	1.09 g		
1,(7)			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-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!**

**Eatrend Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos adatszám: 17783408-5-13  
 Adatszám: 14893560-4-13  
 Élelmezésvezető