


Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola alsó</b>	Tej Kaláccsal			Mentás limonádé Tonhalkrémes Rozskenyér Paprikával			Karamellás tej Kiflivel			Barackos tea Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Narancsos limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 315.27 Kcal / 1,317.83 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 303.98 Kcal / 1,270.64 KJ			Energia: 290.48 Kcal / 1,214.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.17 g	13.17 g	7.48 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	9.21 g	9.52 g	3.72 g	9.23 g	9.35 g	7.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.90 g	41.33 g	9.99 g	0.73 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	45.14 g	16.49 g	0.67 g	42.04 g	10.13 g	1.60 g		
1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(7)			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola alsó</b>	Tárkonyos zöldségleves Sertéspaprikás Szarvacska tésztával			Magyaros burgonyaleves Sült bécsi virsli Lencsefőzelékkel Félbarna kenyérral			Csontleves Cérumetéllel Paradicsos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérbocokkal Csikós tokány Párolt rizzsel Alma			Minestrone leves Carbonara spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 710.69 Kcal / 2,970.68 KJ			Energia: 460.54 Kcal / 1,925.06 KJ			Energia: 671.30 Kcal / 2,806.03 KJ			Energia: 745.25 Kcal / 3,115.15 KJ			Energia: 666.19 Kcal / 2,784.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		29.03 g	35.68 g	9.32 g	26.27 g	26.28 g	7.39 g	23.33 g	24.59 g	6.35 g	22.84 g	37.10 g	9.37 g	36.77 g	26.78 g	9.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.80 g	0.02 g	1.26 g	63.70 g	1.51 g	2.23 g	88.03 g	15.01 g	2.81 g	79.11 g	0.03 g	2.97 g	69.48 g	0.01 g	6.09 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>	<b>Iskola alsó</b>	Pulykamell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Sajtkrémes rúd			Bécsi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllel			Korpás kifli Zöldfűszeres kockasajttal			Sonkás-kukoricás pizzaszelet		
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 213.94 Kcal / 894.27 KJ			Energia: 163.41 Kcal / 683.05 KJ			Energia: 308.27 Kcal / 1,288.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		7.64 g	2.95 g	1.30 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	6.73 g	8.53 g	3.19 g	8.51 g	2.92 g	1.24 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
28.71 g	3.30 g	1.20 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	27.50 g	0.00 g	1.60 g	25.48 g	0.00 g	0.75 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-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**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos adatszám: 17783408-5-1-8  
 Adatszám: 14893560-4-13  
 8.  
 Élelmezésvezető