

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Vaníliás tej Kifli			Barackos tea Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával			Tej 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				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Tejfölös zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával			Brokkolikrémléves Pirított kenyérkockával Hentes tokány Párolt rizssel			Legényfogyó leves Mákos tészta Körte			Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával		
		Energia: 387.89 Kcal / 1,621.38 Kj			Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 Kj			Energia: 518.11 Kcal / 2,165.70 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
		16.79 g	23.35 g	5.88 g	23.55 g	33.71 g	8.71 g	22.74 g	14.49 g	3.71 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
55.96 g	0.07 g	5.49 g	77.17 g	0.03 g	3.34 g	73.90 g	10.00 g	1.43 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)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Vajas pogácsa			Diákcsesmegés 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-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.  
Céges adatszám: 17783408-6-13  
Adószám: 14893560-4-13  
Élelmezésvezető