


Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  Tízórai	Iskola 11-14 éves	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal			Barackos tea Padlizsánkrémes Zsemle			Citromos tea Majonézos tojáskrémes Rozskenyér			Kakaó Kalács		
		Energia: 334.97 Kcal / 1.400.17 KJ			Energia: 246.06 Kcal / 1.028.53 KJ			Energia: 359.64 Kcal / 1.503.30 KJ			Energia: 380.55 Kcal / 1.590.70 KJ			Energia: 383.80 Kcal / 1.604.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		12.76 g	5.60 g	2.71 g	6.65 g	6.23 g	2.27 g	5.76 g	18.20 g	6.32 g	8.58 g	15.92 g	9.02 g	14.15 g	9.64 g	4.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.18 g	16.20 g	0.33 g	40.62 g	12.00 g	1.23 g	42.70 g	13.19 g	0.59 g	50.98 g	19.98 g	1.26 g	59.66 g	14.19 g	0.90 g		
1,7		1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7					
Ebéd	Iskola 11-14 éves	Karfioleves Levesgyönggyel			Vajgaluskaleves			Paradicsomleves			Jókai bableves Félbarna kenyérral			Csontleves		
		Rántott halrúd Kukoricás rizzsel Tartármártással			Zöldborsós sertésragu Tarhonyával			Gyrosos sertéssült Steak burgonyával Vitamin salátával Joghurtos öntettel			Morzsás nudli Baracklekvárral Porcukorral Alma			Burgonyafőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 906.54 Kcal / 3.789.34 KJ			Energia: 592.00 Kcal / 2.474.56 KJ			Energia: 632.11 Kcal / 2.642.22 KJ			Energia: 918.73 Kcal / 3.840.29 KJ			Energia: 455.52 Kcal / 1.904.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		38.31 g	47.89 g	9.47 g	22.60 g	26.70 g	6.78 g	27.83 g	14.53 g	9.60 g	29.94 g	12.81 g	3.25 g	19.17 g	27.64 g	6.96 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
79.77 g	22.21 g	2.09 g	64.58 g	0.03 g	5.09 g	96.80 g	32.16 g	6.05 g	167.90 g	28.72 g	2.93 g	66.21 g	0.04 g	2.55 g		
1,3,4,7,9,10,(6),(11),(12)		1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9					
Iskola 11-14 éves	Iskola 11-14 éves	Karfioleves Levesgyönggyel			Vajgaluskaleves			Paradicsomleves			Jókai bableves Félbarna kenyérral			Csontleves		
		Sertéssült Gombamártással Párolt rizzsel			Stefánia vagdalt Burgonyapürével			Rántott sertésszelet szezámos bundában Kukoricás rizzsel			Mákos tészta Alma			Borsos tokány Főtt tésztával		
		Energia: 698.50 Kcal / 2.919.73 KJ			Energia: 636.21 Kcal / 2.659.36 KJ			Energia: 1.092.62 Kcal / 4.567.15 KJ			Energia: 722.55 Kcal / 3.020.26 KJ			Energia: 573.75 Kcal / 2.398.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		32.69 g	27.81 g	6.12 g	24.10 g	28.97 g	8.78 g	29.25 g	46.93 g	0.86 g	26.56 g	18.34 g	4.42 g	24.77 g	23.34 g	6.62 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
79.45 g	0.48 g	1.49 g	68.23 g	0.02 g	4.93 g	136.98 g	31.97 g	3.84 g	111.66 g	10.03 g	1.52 g	65.53 g	0.04 g	2.95 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11)		1,3,7,9			1,3,9,11			1,7,9,(3)			1,3,9					
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Turista felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Csokoládékrémes rúd			Szendvicssonkás Graham kenyér Margarinnal Uborkával			Sajtos rúd			Baromfi párizsis Korpás zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel		
		Energia: 246.83 Kcal / 1.031.75 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1.527.08 KJ			Energia: 219.84 Kcal / 918.93 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 222.09 Kcal / 928.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		9.62 g	10.00 g	3.75 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	13.02 g	3.05 g	1.28 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	8.60 g	7.84 g	3.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.49 g	0.00 g	1.52 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	35.01 g	3.30 g	1.79 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	29.35 g	4.68 g	1.26 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			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-szézám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kén-dioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető