


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tizórai	Iskola 7-10 éves	Limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Vaníliás tej Kifli			Barackos tea Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrém Korpás kenyér Paprikával			Tej Briós		
		Energia: 281.61 Kcal / 1.177.13 KJ			Energia: 290.11 Kcal / 1.212.66 KJ			Energia: 279.23 Kcal / 1.167.18 KJ			Energia: 296.52 Kcal / 1.239.45 KJ			Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		8.83 g	9.28 g	7.71 g	10.57 g	3.29 g	1.73 g	6.58 g	6.05 g	2.28 g	5.14 g	12.44 g	2.96 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
40.28 g	9.99 g	1.60 g	54.22 g	19.98 g	0.68 g	49.40 g	21.98 g	1.22 g	40.47 g	12.00 g	0.73 g	33.84 g	5.54 g	0.59 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,3,4,7,10			1,3,7				
Ebéd	Iskola 7-10 éves	Tejfőlös zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Hentes tokány Párolt rizszel			Legényfogóleves Mákos tészta Körte			Gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves Marhapörkölt Tarhonyával Céklasalátával		
		Energia: 499.53 Kcal / 2.088.04 KJ			Energia: 700.63 Kcal / 2.928.63 KJ			Energia: 654.68 Kcal / 2.736.56 KJ			Energia: 698.45 Kcal / 2.919.52 KJ			Energia: 652.33 Kcal / 2.726.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		21.38 g	23.68 g	6.01 g	23.51 g	32.52 g	8.38 g	24.57 g	13.74 g	3.02 g	32.46 g	30.64 g	7.22 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
	78.32 g	0.07 g	5.56 g	77.63 g	0.03 g	3.15 g	107.52 g	19.99 g	2.08 g	72.82 g	0.02 g	1.96 g	75.99 g	4.80 g	4.94 g	
	1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,9			1,3,9,15,(12)			
	Iskola 7-10 éves	Tejfőlös zöldborsóleves Kelkáposzta főzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Görög rakott burgonya			Legényfogóleves Darafeljút Gyümölcsöntettel Körte			Gombaleves Majorannás csirketokány Főtt tésztával			Erőleves Rántott sertés szelet szezámos bundában Párolt rizszel Káposztasalátával		
		Energia: 699.91 Kcal / 2.925.62 KJ			Energia: 553.34 Kcal / 2.312.96 KJ			Energia: 889.12 Kcal / 3.716.52 KJ			Energia: 525.20 Kcal / 2.195.34 KJ			Energia: 943.70 Kcal / 3.944.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
28.88 g		32.61 g	7.93 g	33.15 g	11.86 g	3.34 g	31.22 g	15.64 g	4.64 g	34.62 g	12.21 g	1.51 g	27.15 g	48.04 g	6.63 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72.20 g	0.05 g	4.30 g	77.28 g	0.12 g	4.80 g	156.56 g	38.07 g	2.66 g	69.07 g	0.03 g	2.53 g	99.42 g	8.10 g	3.44 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,3,9,11				
Uzsonna	Iskola 7-10 éves	Vajas pogácsa			Diákcsemege Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Sajtkrémés rúd			Puding Kiflivel			Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal Salátalevelel		
		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: 194.49 Kcal / 812.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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	9.51 g	3.65 g	5.60 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	30.86 g	0.00 g	1.19 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-szszám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető