


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  Tízórai	Iskola 11-14 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: 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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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				
Ebéd	Iskola 11-14 éves	Tejfőlös zöldborsóleves  Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérvajjal  Hentes tokány Párolt rizszel			Legényfogóleves  Mákos tészta Körte			Gombaleves  Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves  Marhapörkölt Tarhonyával Céklasalátával		
		Energia: 504.68 Kcal / 2,109.56 KJ			Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 KJ			Energia: 676.95 Kcal / 2,829.65 KJ			Energia: 702.61 Kcal / 2,936.91 KJ			Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		21.43 g	24.15 g	6.06 g	23.55 g	33.71 g	8.71 g	25.04 g	15.44 g	3.80 g	32.60 g	30.66 g	7.23 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
	78.58 g	0.07 g	6.61 g	77.17 g	0.03 g	3.34 g	108.82 g	19.99 g	1.51 g	73.69 g	0.02 g	1.96 g	75.91 g	4.80 g	4.54 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 11-14 éves	Tejfőlös zöldborsóleves  Kelkáposzta főzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérvajjal  Görög rakott burgonya			Legényfogóleves  Darafeljút Gyümölcsöntettel Körte			Gombaleves  Majorannás csirkecsont Főtt tésztával			Erőleves  Rántott sertés szelet szezámos bundában Párolt rizszel Káposztasalátával		
		Energia: 716.24 Kcal / 2,993.88 KJ			Energia: 544.66 Kcal / 2,276.68 KJ			Energia: 990.66 Kcal / 4,140.96 KJ			Energia: 527.82 Kcal / 2,206.29 KJ			Energia: 1,010.39 Kcal / 4,223.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
29.23 g		33.09 g	7.98 g	32.65 g	11.88 g	3.22 g	34.13 g	18.13 g	5.72 g	34.71 g	12.24 g	1.53 g	27.14 g	55.46 g	7.48 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
74.85 g	0.05 g	4.31 g	75.56 g	0.12 g	4.77 g	173.35 g	42.37 g	2.19 g	69.58 g	0.03 g	2.53 g	99.34 g	8.10 g	3.04 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,3,9,11				
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Vajas pogácsa			Diákcsemege Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Sajtkrém 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: 205.54 Kcal / 859.16 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	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-szézám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
 2150 Albertirózsa, Pesti út 85.  
 Cégjegyzékszám: 17783408-5-13  
 Adószám: 14893593-4-13  
 23.

Élelmezésvezető