


Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Reggeli	Középisikolás 15-18 éves	Kakaó Brióssal Margarinos Félbarna kenyérral Pulykamell sonkával			Barackos tea Majonézes tonhalkrém Graham kenyér Uborkával Helyben sült rácsos túros párna			Csipkebogyós tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Paprikával Sertés zsiros Félbarna kenyér Póréhagymával			Tej Sajtos pogácsa Margarinos Félbarna kenyér Mézzel			Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Olasz felvágottal Paradicsommal Túró rudi		
		Energia: 277.35 Kcal / 1,159.32 KJ			Energia: 358.02 Kcal / 1,496.52 KJ			Energia: 316.65 Kcal / 1,323.60 KJ			Energia: 279.58 Kcal / 1,168.64 KJ			Energia: 299.03 Kcal / 1,249.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.60 g	6.44 g	3.08 g	7.49 g	12.68 g	3.11 g	6.78 g	8.69 g	4.05 g	9.26 g	16.10 g	5.21 g	7.01 g	8.59 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.94 g	15.53 g	0.59 g	52.95 g	22.18 g	1.07 g	52.38 g	19.99 g	0.00 g	24.08 g	0.00 g	1.06 g	48.21 g	19.98 g	1.60 g		
1,3,7		1,3,4,7,10			1,7			1,3,7			1,(7)					
Ebéd	Középisikolás 15-18 éves	Húsgombóc leves Grízes tészta Sárgabaracklekvárral Porcukor szóráttal Alma			Lebbencsleves Tökfőzelék Csirke nuggettsel Félbarna kenyérral			Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Roston sült csirkemell Párolt rizszel Párolt zöldséggel			Lencsegulyás Félbarna kenyérral Káposztás tészta Porcukor szóráttal Alma			Erőleves Kiskocka tésztával Párolt sertészelet Párolt rizszel Meggy mártással		
		Energia: 423.67 Kcal / 1,770.94 KJ			Energia: 478.79 Kcal / 2,001.34 KJ			Energia: 665.11 Kcal / 2,780.16 KJ			Energia: 578.85 Kcal / 2,419.59 KJ			Energia: 497.59 Kcal / 2,079.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.22 g	6.37 g	1.38 g	23.63 g	17.21 g	2.37 g	29.24 g	19.81 g	3.43 g	21.63 g	12.31 g	2.64 g	19.08 g	13.46 g	3.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.87 g	16.23 g	11.19 g	55.68 g	7.00 g	2.72 g	73.63 g	0.19 g	2.07 g	94.46 g	12.99 g	1.39 g	73.87 g	9.00 g	2.39 g		
1,3,9,(12)		1,7,9,(3)			1,7,9,(10)			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,9,(10)					
Vacsora	Középisikolás 15-18 éves	Gyümölcsös tea Natúr sajtkrém Zsemle Turista felvágottal Paprikával			Gyümölcsös tea Meleg szendvics			Gyümölcsös tea Sajtos-tejfölös lángossal Mandarin			Gyümölcsös tea Brassói aprópecsenye Uborkasalátával			Gyümölcsös tea Kenőmájas Korpás zsemeléval		
		Energia: 315.01 Kcal / 1,316.74 KJ			Energia: 300.80 Kcal / 1,257.34 KJ			Energia: 431.27 Kcal / 1,802.71 KJ			Energia: 492.05 Kcal / 2,056.77 KJ			Energia: 493.55 Kcal / 2,063.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.15 g	13.16 g	6.52 g	14.58 g	6.71 g	3.44 g	13.59 g	15.15 g	6.93 g	14.99 g	22.37 g	6.90 g	14.85 g	11.56 g	4.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.56 g	9.99 g	0.93 g	45.11 g	11.30 g	1.06 g	59.30 g	10.19 g	0.52 g	56.28 g	18.38 g	2.20 g	81.63 g	19.99 g	1.47 g		
1,7		1,7			1,7			(1),(6)			1,(6),(7),(10)					

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!

Élelmezésvezető