


Heti étlap 2024.03.11 - 2024.03.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  Reggeli	Középkorúak 15-18 éves	Tej Baracklekváros Félbarna kenyér Margarinnal Szendvics sonkás Zsemle Margarinnal Uborkával			Barackos tea Majonézos tonhalkrém Graham kenyér Uborkával Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Citromos tea Csirkemellsonkás Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal Zsemle Kenőmájással			Tej Gabonagolyó Turista felvágottas Zsemle Margarinnal Paradicsommal			<b>ÜNNEPNAP</b>		
		Energia: 964.83 Kcal / 4,032.99 KJ			Energia: 1,064.27 Kcal / 4,448.65 KJ			Energia: 880.16 Kcal / 3,679.07 KJ			Energia: 738.94 Kcal / 3,088.77 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		35.69 g	22.01 g	9.34 g	28.37 g	37.20 g	11.04 g	30.06 g	17.50 g	6.49 g	28.23 g	18.91 g	7.80 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
155.20 g	23.09 g	2.26 g	152.96 g	34.38 g	3.29 g	149.82 g	29.98 g	2.95 g	113.47 g	0.00 g	2.98 g					
1,7,(12)			1,3,4,7,10			1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(5)							
Ebéd	Középkorúak 15-18 éves	Grízgaluska leves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tarhonyaleves Tököfőzelék Rántott párizsival Félbarna kenyérral			Jókai bablevés Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szórattal Alma			Paradicsomleves Tavaszi rizseshús Céklasalátával					
		Energia: 903.87 Kcal / 3,778.18 KJ			Energia: 896.63 Kcal / 3,747.91 KJ			Energia: 1,054.17 Kcal / 4,406.43 KJ			Energia: 1,059.13 Kcal / 4,427.16 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		38.51 g	38.82 g	12.85 g	24.69 g	44.65 g	4.63 g	35.74 g	21.23 g	7.17 g	32.94 g	35.99 g	9.89 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
99.07 g	5.09 g	3.18 g	95.49 g	7.49 g	4.01 g	178.68 g	71.48 g	2.62 g	146.18 g	47.95 g	5.84 g					
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,6,7			1,7,9			1,3,9,15,(12)							
Vacsora	Középkorúak 15-18 éves	Cseresznyés tea Túrótelés gombóc Porcukor szórattal			Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Csemegeuborkával			Meggyes tea Rántott csirkemell Kukoricás rizzsel Tartármártással								
		Energia: 1,132.59 Kcal / 4,734.23 KJ			Energia: 766.49 Kcal / 3,203.93 KJ			Energia: 1,777.86 Kcal / 7,431.45 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		23.32 g	48.06 g	15.64 g	26.85 g	33.67 g	4.00 g	46.89 g	116.43 g	16.45 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
150.23 g	70.94 g	3.16 g	87.67 g	4.32 g	2.78 g	133.37 g	20.99 g	3.14 g								
1,7,(3),(6),(12)			15,(12)			1,3,7,10,(12)										

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-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.  
 Csoportos adószám: 17783408-5-13  
 Adószám: 14892500-4-13  
 20.