


Heti étlap 2024.04.08 - 2024.04.12

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>Középisikolás 15-18 éves</b>	Kakaó Briós Pulykamell sonkás Félbarna kenyér Margarinnal	Barackos tea Majonéz tonhalkrém Graham kenyér Uborkával Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal	Csipkebogyós tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Paprikával	Tej Sajtos pogácsa Soproni felvágott Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel	Citromos tea Olasz felvágott Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal Túró Rudi										
		Energia: 841.41 Kcal / 3,517.09 KJ		Energia: 1,077.81 Kcal / 4,505.25 KJ		Energia: 758.36 Kcal / 3,169.94 KJ		Energia: 970.90 Kcal / 4,058.36 KJ		Energia: 626.47 Kcal / 2,618.64 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.56 g	16.84 g	7.40 g	27.53 g	39.08 g	11.51 g	13.84 g	37.34 g	15.48 g	31.10 g	47.51 g	15.95 g	17.95 g	20.37 g	8.12 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
137.31 g		24.07 g	1.94 g	152.94 g	34.38 g	3.18 g	90.72 g	24.98 g	0.01 g	104.14 g	6.24 g	3.73 g	92.23 g	32.98 g	3.22 g	
1,3,7		1,3,4,7,10		1,7		1,3,7		1,7								
<b>Ebéd</b>	<b>Középisikolás 15-18 éves</b>	Húsgaluska leves Gríz tészta Lekvárral Porcukorral Alma	Lebbencsleves Tökfőzelék Fasíttal Félbarna kenyérral	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Pusztapörkölt Félbarna kenyérral Csemegeuborkával	Lencsegulyás Félbarna kenyérral Káposztás tészta	Erőleves Párolt sertésszelet Pírtott darával Meggymártással										
		Energia: 789.07 Kcal / 3,298.31 KJ		Energia: 997.91 Kcal / 4,171.26 KJ		Energia: 857.86 Kcal / 3,585.85 KJ		Energia: 909.10 Kcal / 3,800.04 KJ		Energia: 1,126.96 Kcal / 4,710.69 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.89 g	12.38 g	2.47 g	32.55 g	45.23 g	12.33 g	31.03 g	47.36 g	13.04 g	38.25 g	19.44 g	4.31 g	39.18 g	37.78 g	7.28 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
147.38 g		34.92 g	2.42 g	113.56 g	15.01 g	6.91 g	75.68 g	0.02 g	6.33 g	144.14 g	14.99 g	2.19 g	155.06 g	15.00 g	10.90 g	
1,3,9,(12)		1,3,7,9		1,7,15,(12)		1,7,10,(3),(12)		1,3,7,9,(10)								
<b>Vacsora</b>	<b>Középisikolás 15-18 éves</b>	Barackos tea Hamburger	Cseresznyés tea Császárszalonna Főtt tojás Héjában sült burgonyával Félbarna kenyérral	Epres tea Zöldborsó főzelék Fasíttal Félbarna kenyérral	Málnás tea Brassói aprópecsenye Uborkasalátával											
		Energia: 618.66 Kcal / 2,586.00 KJ		Energia: 642.52 Kcal / 2,685.73 KJ		Energia: 770.56 Kcal / 3,220.94 KJ		Energia: 873.36 Kcal / 3,650.64 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		21.83 g	15.00 g	5.63 g	29.29 g	13.45 g	6.87 g	23.84 g	27.19 g	12.33 g	28.94 g	34.14 g	10.42 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
97.05 g		41.38 g	3.71 g	100.20 g	32.60 g	2.14 g	106.64 g	20.39 g	2.79 g	109.91 g	36.97 g	3.69 g				
1,3,7,10,11,(6),(8),(12)		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-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, Pezsi út 65.  
Csoportos adószám: 17783408-6-13  
Adószám: 14892500-4-18  
20.