


Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Középiskola "A" menü</b>	Tej Kaláccsal Turista felvágott Margarinos Félbarna kenyérrrel Jégcsapretekkel	Mentás limonádé Tonhalkrém Rozskenyér Paprikával Olasz felvágott Margarinos Zsemlével	Karamellás tej Kifivel Májusi csemege Margarinos Félbarna kenyérrrel	Barackos tea Paprikás szalámi Margarinos Félbarna kenyérrrel Kígyóborkával Vaníliás táska	Narancsos limonádé Fokhagymás felvágott Margarinos Rozskenyérrrel Paprikával Sajt szelet Margarinos Rozskenyérrrel
		Energia: 596.57 Kcal / 2.493.66 KJ	Energia: 534.45 Kcal / 2.234.00 KJ	Energia: 564.43 Kcal / 2.359.32 KJ	Energia: 709.74 Kcal / 2.966.71 KJ	Energia: 529.83 Kcal / 2.214.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		24.72 g 17.72 g 7.55 g	14.45 g 21.67 g 10.81 g	21.91 g 10.31 g 4.72 g	19.81 g 33.69 g 12.76 g	20.35 g 17.71 g 16.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84.14 g 7.32 g 1.66 g	69.55 g 9.99 g 1.70 g	95.54 g 24.98 g 1.24 g	81.06 g 29.98 g 1.84 g	71.87 g 10.13 g 2.76 g		
1,3,7	1,3,4,7,10	1,7	1,7,(3),(6),(12)	1,7		
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskola "A" menü</b>	Tárkonyos zöldségleves Sertéspaprikás Szarvacska tésztával Cékla salátával	Magyaros burgonyaleves Lencsefőzelék Sertéssülttel Félbarna kenyérrrel	Csontleves Cérumetéllel Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérrrel	Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Zöldséges csirkés rizottó Alma	Minestrone leves Tejszínes-paradicsomos penne Levegőn érlelt sonkával
		Energia: 924.50 Kcal / 3.864.41 KJ	Energia: 706.34 Kcal / 2.952.50 KJ	Energia: 901.55 Kcal / 3.768.48 KJ	Energia: 971.17 Kcal / 4.059.49 KJ	Energia: 913.43 Kcal / 3.818.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		37.68 g 49.55 g 13.23 g	41.25 g 46.57 g 13.96 g	31.58 g 33.68 g 8.61 g	32.43 g 49.68 g 12.22 g	51.29 g 40.82 g 15.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
81.18 g 0.02 g 3.04 g	98.80 g 6.01 g 2.75 g	116.51 g 15.03 g 5.76 g	97.41 g 0.04 g 5.18 g	85.25 g 0.01 g 8.53 g		
1,3,7,9	1,7,9,10,(12)	1,3,9	1,7,9	1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)		
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskola "A" menü</b>	Barackos tea Sajtos-tejfölös Lángos	Cseresznyés tea Fokhagymás tejfölös sertésragu Galuskával	Erdei gyümölcsös tea Gyros tál	Meggyes tea Meleg szendvics Ketchuppal	
		Energia: 811.48 Kcal / 3.391.99 KJ	Energia: 1.037.62 Kcal / 4.337.25 KJ	Energia: 1.074.60 Kcal / 4.491.83 KJ	Energia: 634.16 Kcal / 2.650.79 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	
		23.97 g 27.21 g 12.33 g	34.71 g 44.51 g 12.00 g	46.60 g 30.67 g 8.20 g	29.79 g 13.55 g 6.87 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
116.63 g 30.38 g 2.79 g	123.19 g 29.98 g 6.14 g	150.59 g 27.77 g 6.03 g	97.41 g 26.81 g 2.79 g			
1,7	1,3,7	7,9,(1),(10)	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-szszám	14-puhatestiek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
Csoportvezető: 17783408-13  
Adószám: 143050414  
20.