

Heti étlap 2025.06.10. - 2025.06.13.

 Tízórai	Iskola felső 11-14 éves	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
					Limonádé Korpás zsemle[1] Kenőmájással(1,6,7,10) Kígyóborkával			Tej[7] Barackleváros(12) Kifli[1,(7)] Margarinnal(7)			Erdei gyümölcsös tea Eatrendes Tepertőkrém[3,7,10,(12)] Rozskenyér[1] Póréhagymakarikával			Limonádé Sült zöldségkrém[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
					Energia: 287.67 Kcal / 1,202.46 KJ			Energia: 281.45 Kcal / 1,176.46 KJ			Energia: 335.32 Kcal / 1,401.64 KJ			Energia: 264.70 Kcal / 1,106.45 KJ		
					Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
					9.07 g	8.55 g	3.42 g	10.66 g	5.28 g	2.63 g	8.70 g	13.81 g	9.68 g	6.25 g	8.80 g	3.91 g
					Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Ebéd	Iskola felső 11-14 éves				Sárgaborsóleves[1,9] Rakott brokkoli rizszel[1,7]			Tejfölös karalábéleves[1,7] Sült Virsli Zöldborsófőzelékkel[1,7] Félbarna kenyérral[1]			Erőleves[9] Tejszínes-gombás csirkemellragu[1,7] Párolt rizszel			Tárkonyos sertésraguleves[1,7,9] Vaníliás piskóta[1,3,7] Csokoládé öntettel[7,15] Nektarin		
					Energia: 633.68 Kcal / 2,648.78 KJ			Energia: 583.85 Kcal / 2,440.49 KJ			Energia: 600.48 Kcal / 2,510.01 KJ			Energia: 938.61 Kcal / 3,923.39 KJ		
					Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
					28.60 g	27.28 g	8.00 g	25.63 g	32.48 g	7.93 g	26.54 g	22.53 g	3.40 g	25.74 g	29.35 g	7.21 g
					Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
					67.72 g	0.04 g	4.35 g	82.54 g	19.99 g	1.43 g	73.53 g	0.00 g	1.71 g	143.24 g	58.95 g	2.56 g
Uzsonna	Iskola felső 11-14 éves				Turista felvágottas Félbarna kenyér[1] Margarinnal(7)			Sertés párizsis Rozskenyér[1] Margarinnal(7) Paprikával			Helyben készült sonkás pizzaszelet[1,3,7] Alma			Kifli[1,(7)] Zöldfűszeres kockasajittal [7]		
					Energia: 216.01 Kcal / 902.92 KJ			Energia: 242.58 Kcal / 1,013.98 KJ			Energia: 285.42 Kcal / 1,193.06 KJ			Energia: 184.04 Kcal / 769.29 KJ		
					Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
					8.16 g	6.38 g	2.44 g	10.05 g	8.65 g	7.48 g	18.07 g	11.99 g	5.22 g	10.10 g	4.58 g	2.44 g
					Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
					31.43 g	0.00 g	0.53 g	31.05 g	0.00 g	1.44 g	26.15 g	4.48 g	2.38 g	25.20 g	0.00 g	0.79 g

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

2-rák

3-tojás
- 4-hal

5-földimogyoró

6-szója
- 7-tejtermék,laktóz

8-diófélék

9-zeller
- 10-mustár

11-szezám

12-kéndioxid-szulfit
- 13-csillagfűrt

14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.

Csoportos adószám: 17783408-5-10

Adószám: 26215833-4-13

Élelmezésvezető