

Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b>	<b>Tízórai</b>	Csokis tej Briós			Barackos tea Kolbászkrémes Rozskenyér			Citromos tea Körözöttes Félbarna kenyér Paradicsommal			Narancslé Majorannás kenőmájasos Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Zöldfűszeres vajkrémes Korpás zsemle		
		Energia: 317.84 Kcal / 1,328.57 KJ			Energia: 366.96 Kcal / 1,533.89 KJ			Energia: 286.79 Kcal / 1,198.78 KJ			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ			Energia: 347.60 Kcal / 1,452.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.42 g	6.23 g	2.95 g	7.54 g	12.54 g	9.93 g	10.56 g	3.01 g	1.45 g	9.98 g	8.92 g	3.30 g	12.25 g	15.35 g	7.56 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
54.66 g		25.52 g	0.59 g	55.46 g		24.98 g	0.82 g	53.97 g		19.98 g	0.41 g	35.39 g		6.18 g	0.43 g	
1,3,7				1,7				1,7				1,(6),(7),(10)		1,7		
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Cheddaros sajtkrémleves Nachossal Csopaki sertésragu Párolt rizszel			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Csokis-banános zabkása Meggyraguval			Zöldborsóleves Halpaprikás Szarvacska tésztával Körte			Brokkolikrémleves Kölesgolyóval Rakott burgonya Cékasalátával			Csontleves Cérametítéttel Székely húsgombóc Tejfőllel Félbarna kenyérral		
		Energia: 754.13 Kcal / 3,152.26 KJ			Energia: 425.01 Kcal / 1,776.54 KJ			Energia: 669.39 Kcal / 2,798.05 KJ			Energia: 553.74 Kcal / 2,314.63 KJ			Energia: 543.22 Kcal / 2,270.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.38 g	38.49 g	12.78 g	26.08 g	15.11 g	4.14 g	27.95 g	24.36 g	5.49 g	24.63 g	32.08 g	9.97 g	23.03 g	25.88 g	10.21 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
76.86 g		0.05 g	2.27 g	84.86 g		15.98 g	1.22 g	83.62 g		0.05 g	3.84 g	75.40 g		4.87 g	8.08 g	
1,7,9,(3),(6),(10),(11)				1,7				1,3,4,7,9				1,3,7,9,15,(12)		1,3,7,9,(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Olasz felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Sajtos pogácsa			Turista felvágottas Korpás zsemle Margarinnal			Mogyorókrémes Kifli			Rácsos túrós táska		
		Energia: 265.63 Kcal / 1,110.33 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 240.95 Kcal / 1,007.17 KJ			Energia: 269.95 Kcal / 1,128.39 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.03 g	12.06 g	4.38 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	9.26 g	9.91 g	3.75 g	5.71 g	9.58 g	0.30 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
29.12 g		0.00 g	1.40 g	13.48 g		0.00 g	0.79 g	28.59 g		0.00 g	1.52 g	39.90 g		14.40 g	0.41 g	
1,(7)				1,3,7				1,(7)				1,5,6,7,8		1,3,6,7,(8),(11),(12)		

Az étlanváltoztatás 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	

**Eatrend Kft.**  
2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
Csoportos adószám: 1783408-5-13  
Adószám: 14893560-4-13  
19.

.....  
Élelmezésvetető