


Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Iskola felső 11-14 éves	Tej Kaláccsal	Mentás limonádé Tonhalkrém Rozskenyér Paprikával	Karamellás tej Kiflivel	Tea barackos Paprikás szalámi Margarinos Félbarna kenyérral Uborkával	Narancsos limonádé Fokhagymás felvágott Margarinos Rozskenyérral Paprikával										
		Energia: 580.84 Kcal / 2,427.91 KJ	Energia: 360.28 Kcal / 1,505.97 KJ	Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ	Energia: 303.98 Kcal / 1,270.64 KJ	Energia: 323.96 Kcal / 1,354.15 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.94 g	15.62 g	6.83 g	7.41 g	17.97 g	9.31 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	9.21 g	9.52 g	3.72 g	10.60 g	12.43 g	8.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.42 g	8.40 g	1.53 g	41.50 g	9.99 g	0.74 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	45.14 g	16.49 g	0.67 g	42.07 g	10.13 g	2.02 g		
1,3,7	1,3,4,7,10			1,7	1,(7)			1,(7)								
Ebéd	Iskola felső 11-14 éves	Tárkonyos zöldségleves Sertéspaprikás Szarvacská tésztával	Magyaros burgonyaleves Sült bécsi virsli Lencsefőzelékkel Félbarna kenyérral	Csontleves Cérumetéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral	Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizzsel	Minestrone leves Carbonara spagetti Reszelt sajttal										
		Energia: 736.00 Kcal / 3,076.48 KJ	Energia: 479.74 Kcal / 2,005.31 KJ	Energia: 682.15 Kcal / 2,851.39 KJ	Energia: 761.71 Kcal / 3,183.95 KJ	Energia: 686.78 Kcal / 2,870.74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.66 g	38.06 g	10.17 g	26.64 g	27.58 g	7.87 g	23.79 g	24.71 g	6.36 g	23.01 g	38.73 g	9.76 g	37.45 g	27.81 g	10.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.12 g	0.02 g	2.46 g	65.16 g	2.01 g	2.29 g	90.03 g	15.03 g	2.99 g	79.37 g	0.03 g	3.15 g	71.61 g	0.01 g	6.14 g		
1,3,7,9	1,7,9,10,(12)			1,3,9	1,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)								
Uzsonna	Iskola felső 11-14 éves	Pulykamell sonka Margarinos Korpás kenyérral Uborkával	Sajtkrémcsüdes rúd	Bécsi felvágott Margarinos Korpás kenyérral Salátalevéellel	Zöldfűszeres kockasajt Korpás kiflivel	Sonkás-kukoricás pizzaszelet										
		Energia: 183.05 Kcal / 765.15 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 247.42 Kcal / 1,034.22 KJ	Energia: 200.79 Kcal / 839.30 KJ	Energia: 308.27 Kcal / 1,288.57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.34 g	3.23 g	1.39 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.10 g	11.61 g	4.34 g	11.68 g	5.07 g	2.41 g	12.63 g	9.88 g	2.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.13 g	3.30 g	1.41 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	27.53 g	0.00 g	2.02 g	26.68 g	0.00 g	0.94 g	42.02 g	0.10 g	1.09 g		
1,(7)	1,7			1,(7)	1,7			1,7								

Az étlanváltogatás íogát 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 Alföldi, Pesti út 85.
 Csoportos adószám: 17763108-5-13
 Adószám: 17763108-5-13

Élelmezésvezető