


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola Alsós</b> <b>7-10 éves</b>	Karamellás tej Molnárkával			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozs kenyér			Citromos tea Tepertőkrém Eatrend módra Félbarna kenyérral			Tej Gabonagolyóval			Almás-fahéjas tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 Kj			Energia: 286.81 Kcal / 1,198.87 Kj			Energia: 210.10 Kcal / 878.22 Kj			Energia: 340.49 Kcal / 1,423.25 Kj			Energia: 340.49 Kcal / 1,423.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.75 g	3.30 g	1.74 g	5.33 g	7.87 g	3.48 g	6.58 g	1.66 g	0.85 g	17.96 g	10.93 g	6.09 g	6.58 g	1.66 g	0.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.40 g	9.99 g	0.68 g	48.28 g	11.99 g	0.81 g	41.87 g	12.79 g	0.07 g	42.37 g	0.00 g	0.73 g	41.87 g	12.79 g	0.07 g		
1,7			1,7			1,7,(5),(8)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola Alsós</b> <b>7-10 éves</b>	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral			Erőleves Roston csirkemell Párolt rizzsel Sajtmártással			Gyömbéres körtekrémleves Müzli szóráttal Jászsági savanyúkáposzta Szilva			Csurgatott tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával		
		Energia: 495.19 Kcal / 2,069.89 Kj			Energia: 412.14 Kcal / 1,722.75 Kj			Energia: 453.79 Kcal / 1,896.84 Kj			Energia: 548.72 Kcal / 2,293.65 Kj			Energia: 548.72 Kcal / 2,293.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.55 g	22.81 g	5.90 g	16.99 g	13.81 g	3.21 g	19.72 g	16.30 g	5.55 g	25.50 g	24.49 g	7.19 g	6.58 g	1.66 g	0.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.81 g	2.05 g	1.47 g	65.73 g	10.02 g	1.47 g	56.39 g	0.01 g	1.21 g	56.98 g	0.28 g	4.10 g	41.87 g	12.79 g	0.07 g		
1,7,9,10,(12)			1,3,7,(6),(9),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola Alsós</b> <b>7-10 éves</b>	Kenőmájás Korpás kenyér Margarinnal Kígyóuborkával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Jégsalátával			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Paprikával			Kockasajt Korpás Kifli			Sajtkrém rúd Zabrudí		
		Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 Kj			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 241.07 Kcal / 1,007.67 Kj			Energia: 211.94 Kcal / 885.91 Kj			Energia: 211.94 Kcal / 885.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.02 g	8.78 g	3.20 g	11.71 g	26.46 g	4.87 g	9.00 g	9.26 g	7.86 g	7.74 g	7.39 g	2.84 g	6.58 g	1.66 g	0.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.99 g	3.12 g	1.94 g	19.66 g	18.16 g	0.67 g	30.34 g	2.20 g	1.61 g	28.56 g	0.00 g	1.20 g	41.87 g	12.79 g	0.07 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			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-csillagfűrt	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 Albatrisa, Pálfi út 65.  
 Csepel központi igazgatóság 1724/3-8-13  
 Adószám: 148925604-13

.....  
**Élelmezésvezető**