


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Iskola Felső 11-14 éves</b>	Csokis tej Kifli			Barackos tea Sütőtökös sajtkrém Rozskenyér			Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal			Tej Margarinos Korpás kenyér Sajt szelettel Paradicsommal			Citromos tea Tonhalkrém Félbarna kenyér		
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ			Energia: 319.68 Kcal / 1,336.26 KJ			Energia: 302.43 Kcal / 1,264.16 KJ			Energia: 320.53 Kcal / 1,339.82 KJ			Energia: 322.01 Kcal / 1,346.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.29 g	1.73 g	6.96 g	8.70 g	8.30 g	7.09 g	9.27 g	3.32 g	16.28 g	10.74 g	5.92 g	6.80 g	9.40 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.22 g	19.98 g	0.68 g	52.92 g	21.98 g	1.13 g	47.41 g	19.99 g	1.36 g	39.50 g	0.00 g	1.43 g	52.09 g	20.38 g	0.02 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola Felső 11-14 éves</b>	Erőleves Cérumetéllel Zöldborsó főzelék Fasírtal			Almás-fahéjas szilvaleves Tarhonyás hús Vegyes vágottal			Póréhagyma krémleves Pírtott kenyérkockával Narancsos-mézés kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel Szaloncukor			Kerti zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Narancs			Szárzabbaleves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyszósszal		
		Energia: 695.38 Kcal / 2,906.69 KJ			Energia: 687.85 Kcal / 2,875.21 KJ			Energia: 689.21 Kcal / 2,880.90 KJ			Energia: 629.95 Kcal / 2,633.19 KJ			Energia: 995.52 Kcal / 4,161.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.87 g	35.18 g	7.83 g	24.84 g	28.73 g	8.29 g	48.47 g	26.21 g	5.25 g	28.48 g	26.23 g	8.58 g	21.19 g	27.29 g	4.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.27 g	11.99 g	2.26 g	83.52 g	10.11 g	3.53 g	52.82 g	0.31 g	4.51 g	68.40 g	2.05 g	2.22 g	164.55 g	70.44 g	2.03 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,15,(10),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola Felső 11-14 éves</b>	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Poharas puding Kifli			Sonkás-sajtos pizzaszelet			Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 233.13 Kcal / 974.48 KJ			Energia: 267.80 Kcal / 1,119.40 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ			Energia: 203.40 Kcal / 850.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.72 g	9.00 g	3.23 g	15.74 g	11.09 g	4.91 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	7.44 g	8.51 g	3.32 g	7.50 g	6.10 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.24 g	0.00 g	0.98 g	26.13 g	3.03 g	2.02 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	28.56 g	0.00 g	0.96 g	29.59 g	0.00 g	1.03 g		
1,(7)			1,3,7			1,(7)			1,(7)			1,(7)				

Az étlanváltatást ígát 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 Albertirsa, Pesti út 65.  
Céginformációs adószám: 17783403-5-13  
Adószám: 143925604-13  
Élelmezésvezető