


Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
<b>Tízórai</b>	<b>Iskola alsó 7-10 éves</b>	Epres tej Fatörzs kifli			Barackos tea Sült paprikakrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea Füstölt lencsekrémes Félbarna kenyér			Gyümölcsle Margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikákkal			Tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsös tea Makói sült hagymakrémes Korpás kenyér		
		Energia: 453.55 Kcal / 1,895.84 KJ			Energia: 299.39 Kcal / 1,251.45 KJ			Energia: 304.32 Kcal / 1,272.06 KJ			Energia: 215.09 Kcal / 899.08 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 254.84 Kcal / 1,065.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.81 g	9.25 g	4.20 g	6.35 g	7.60 g	3.33 g	7.10 g	6.73 g	3.09 g	8.61 g	5.24 g	5.98 g	13.98 g	9.80 g	1.94 g	4.64 g	8.07 g	3.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.23 g	30.78 g	0.89 g	50.96 g	21.98 g	0.48 g	53.51 g	19.98 g	0.40 g	33.05 g	2.88 g	0.82 g	53.38 g	9.60 g	0.27 g	40.48 g	12.00 g	0.95 g		
1,3,7			1,7			1,7,10,(3),(6),(11),(12)			1,3,(7)			1,5,6,7,8			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola alsó 7-10 éves</b>	Tojásleves Füstölt sajtos brokkoliragu Párolt rizszel			Vajgaluskaleves Cukkinis tökfőzelék Virslipörkölttel			Korhelyleves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Mandarin			Paradicsomleves Rántott halfilé szezámmagos bundában Burgonyapürével			Téli fűszeres meggyleves Eatrend burger Sült burgonyával			Magyaros karfiolleves Pásztor bulgur Vegyes vágottal		
		Energia: 557.52 Kcal / 2,330.43 KJ			Energia: 292.47 Kcal / 1,222.52 KJ			Energia: 657.77 Kcal / 2,749.48 KJ			Energia: 969.97 Kcal / 4,054.47 KJ			Energia: 887.23 Kcal / 3,708.62 KJ			Energia: 564.03 Kcal / 2,357.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.98 g	23.36 g	6.08 g	14.32 g	27.46 g	8.38 g	20.72 g	18.45 g	6.78 g	23.07 g	50.64 g	7.39 g	29.20 g	32.04 g	7.76 g	23.77 g	24.86 g	7.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.57 g	0.01 g	3.37 g	36.85 g	9.01 g	2.40 g	101.25 g	38.66 g	2.52 g	102.99 g	28.02 g	4.79 g	116.69 g	20.80 g	3.81 g	63.40 g	0.01 g	2.59 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,7,(12)			1,3,4,7,9,11			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,9,15,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola alsó 7-10 éves</b>	Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Csokoládékrémes rúd			Kenőmájasos Korpás zsemle Kígyóborkával			Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Gyümölcsös joghurt Korpás kiflivel			Sajtkrémes rúd		
		Energia: 218.40 Kcal / 912.91 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 209.51 Kcal / 875.75 KJ			Energia: 221.48 Kcal / 925.79 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.15 g	6.36 g	6.59 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.66 g	5.80 g	2.37 g	7.49 g	8.52 g	3.32 g	10.93 g	6.56 g	3.20 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.07 g	0.00 g	1.16 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	31.43 g	3.30 g	0.74 g	28.64 g	0.00 g	0.96 g	46.73 g	12.99 g	1.05 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			1,7				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosgbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosgbiztositas@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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Eatrend Kft.**  
2730 Albertirsa, Pest út 65.  
Csoportos adószám: 17783408-5-13  
Adószám: 14893560-4-13  
27

Élelmezésvezető