


Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Iskola 7-10 éves	Tej Kalács Körte			Mentás limonádé Tonhalkrém Rozskenyér Paprikával			Karamellás tej Kifli			Barackos tea Paprikás szalámis Félbarna kenyér Delma margarinnal Jégcsapretekkel			Narancsos limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Delma margarinnal Paprikával		
		Energia: 398.28 Kcal / 1,664.81 Kj			Energia: 302.39 Kcal / 1,263.99 Kj			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 Kj			Energia: 309.14 Kcal / 1,292.21 Kj			Energia: 294.99 Kcal / 1,233.06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.88 g	9.23 g	4.01 g	6.67 g	13.08 g	7.10 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	8.75 g	11.37 g	3.60 g	8.73 g	11.16 g	7.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.27 g	3.85 g	0.85 g	38.84 g	9.99 g	0.67 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	42.81 g	17.87 g	0.64 g	39.55 g	10.13 g	1.51 g		
1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(7)			1,(7)				
Ébéd	Iskola 7-10 éves	Tárkonyos zöldségleves Sertéspaprikás Szarvacskas tésztával			Magyaros burgonyaleves Sült bécsi virsli Lencsefőzelékkel Félbarna kenyér			Csontleves Cérumetéllel Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyér			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérbocokkal Csikós tokány Párolt rizsszel Alma			Minestrone leves Carbonara spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 710.69 Kcal / 2,970.68 Kj			Energia: 460.54 Kcal / 1,925.06 Kj			Energia: 577.53 Kcal / 2,414.08 Kj			Energia: 797.43 Kcal / 3,333.26 Kj			Energia: 666.19 Kcal / 2,784.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.03 g	35.68 g	9.32 g	26.27 g	26.28 g	7.39 g	20.83 g	24.39 g	6.32 g	23.44 g	37.70 g	9.37 g	36.77 g	26.78 g	9.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.80 g	0.02 g	1.26 g	63.70 g	1.51 g	2.23 g	68.03 g	15.01 g	2.80 g	89.61 g	0.03 g	2.99 g	69.48 g	0.01 g	6.09 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 7-10 éves	Pulykamell sonkás Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Sajtkrémés rúd Szilva			Bécsi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Salátalevéellel			Zöldfűszeres kockasajtos Korpás kifli			Pizzaszelet		
		Energia: 184.52 Kcal / 771.29 Kj			Energia: 191.12 Kcal / 798.88 Kj			Energia: 226.46 Kcal / 946.60 Kj			Energia: 163.41 Kcal / 683.05 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
		9.26 g	3.58 g	5.44 g	8.55 g	3.01 g	3.61 g	8.35 g	9.16 g	7.33 g	8.51 g	2.92 g	1.24 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
28.80 g	3.30 g	1.14 g	37.48 g	0.00 g	1.70 g	27.59 g	0.00 g	1.54 g	25.48 g	0.00 g	0.75 g	42.02 g	0.10 g	1.09 g		
1,(7)			1,7			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 Alagútcsanak, Pestút 65.
Csoportos adószám: 1783285-13
Adószám: 14895604-13
Élelmezésvezető