


Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 eatrend Tízórai	Iskola alsó 7-10 éves	Epres tej Fatörzs kifli			Barackos tea Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea Füstölt lencsekrém Félbarna kenyér			Gyümölcsle Margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikákkal			Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsös tea Makói sült hagymakrém 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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				
Ebéd	Iskola alsó 7-10 éves	Tojásleves Füstölt sajtos brokkoliragu Párolt rizssel			Vajgaluskaleves Kapos tökfőzelék Virslipörkölttel Félbarna kenyérral			Korhelyleves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Mandarin			Paradicsomleves Rántott halfilé szezámmagos bundában Burgonyapürével			Téli fűszeres meggyleves Eatrend dínóburger			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: 639.77 Kcal / 2,674.24 KJ			Energia: 564.03 Kcal / 2,357.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	19.01 g	26.11 g	4.68 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	78.65 g	20.80 g	3.08 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)				
Uzsonna	Iskola alsó 7-10 éves	Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Csokoládékrém rúd			Kenőmájas Korpás zsemle Kígyóborkával			Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Gyümölcsös joghurt Korpás kiflivel			Sajtkrém 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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				

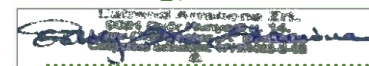
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosgbiztositas@eatrend.hu; 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!



Élelmiszeripari Szakmai Társaság
Élelmiszer-és étrendszervezési szakosztály
Élelmiszer-és étrendszervezési szakosztály vezetője