


Heti étlap 2024.11.04 - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Karamellás tej Diákcsemege Margarinos Molnárkával Paprikával			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyérral Kajsziarackos háromszög			Citromos tea Tepertőkrém Eatrend módra Félbarna kenyérral Tejszelet			Tej Gabonagyó Főtt tojáskarikák Margarinos Zsemlével Paprikával			Almás-fahéjas tea Szendvics sonka Margarinos Teljes kiőrlésű kenyérral Paradicsommal Zabrudí		
		Energia: 719.17 Kcal / 3,006.13 KJ			Energia: 625.40 Kcal / 2,614.17 KJ			Energia: 713.89 Kcal / 2,984.06 KJ			Energia: 403.70 Kcal / 1,687.47 KJ			Energia: 582.96 Kcal / 2,436.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.78 g	23.61 g	10.17 g	10.82 g	27.67 g	12.86 g	17.65 g	26.27 g	2.59 g	18.01 g	8.70 g	3.41 g	20.91 g	6.20 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.42 g	29.78 g	2.39 g	82.39 g	30.16 g	1.40 g	100.95 g	35.91 g	0.09 g	63.07 g	0.00 g	1.06 g	108.87 g	48.07 g	1.22 g		
1,3,7			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,(5)			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Őszi zöldségkrémleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Panírozott dínó Zöldborsó főzelékkal Félbarna kenyérral			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Sajtmártással			Gyömbéres körtekrémleves Múzliszóráttal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva			Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával		
		Energia: 955.90 Kcal / 3,995.66 KJ			Energia: 763.06 Kcal / 3,189.59 KJ			Energia: 901.35 Kcal / 3,767.64 KJ			Energia: 745.62 Kcal / 3,116.69 KJ			Energia: 682.84 Kcal / 2,854.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.51 g	41.00 g	13.21 g	23.96 g	25.38 g	3.47 g	43.96 g	51.93 g	2.99 g	25.30 g	32.02 g	8.85 g	27.35 g	40.08 g	10.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.93 g	5.06 g	2.02 g	109.60 g	20.12 g	3.81 g	63.77 g	0.23 g	7.21 g	87.44 g	0.00 g	2.89 g	51.63 g	0.01 g	7.10 g		
1,3,7,(6),(12)			1,7,9			1,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9,15,(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Citromos tea Bécsi felvágott Margarinos Graham kenyérral Paradicsommal			Gyümölcslé Burgonyás tészta Csemege uborkával			Barackos tea Sült kolbász Félbarna kenyérral Ketchuppal Mustárral			Cseresznyés tea Túrós tészta Szalonnapörccel					
		Energia: 619.79 Kcal / 2,590.72 KJ			Energia: 543.34 Kcal / 2,271.16 KJ			Energia: 1,048.17 Kcal / 4,381.35 KJ			Energia: 1,039.70 Kcal / 4,345.95 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.26 g	17.65 g	6.40 g	16.77 g	13.25 g	1.73 g	40.44 g	53.60 g	24.50 g	28.53 g	56.81 g	15.88 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.51 g	29.98 g	3.87 g	87.62 g	4.32 g	4.88 g	100.01 g	32.08 g	5.10 g	102.21 g	19.99 g	1.21 g					
1,(7)			1,3,15,(12)			1,10,(12)			1,7,(3)			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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

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