


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  Tízórai	Iskola alsó 7-11	Karamellás tej Molnárkával			Erdei gyümölcsös tea Rozskenyér Füstölt sajtos brokkolikrémmel			Citromos tea Félbarna kenyér Tepertőkrémmel			Tej Gabonagolyóval			Almás-fahéjas tea Teljes kiőrlésű kenyér Tonhalkrémmel		
		Energia: 334.59 Kcal / 1,398.59 KJ			Energia: 284.21 Kcal / 1,188.00 KJ			Energia: 333.05 Kcal / 1,392.15 KJ			Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ			Energia: 340.71 Kcal / 1,424.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.39 g	7.99 g	3.69 g	7.03 g	9.40 g	8.57 g	7.80 g	10.47 g	3.82 g	9.88 g	3.24 g	1.67 g	6.84 g	10.67 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.88 g	14.89 g	0.89 g	42.41 g	12.00 g	0.73 g	51.57 g	19.98 g	0.25 g	43.80 g	0.00 g	1.18 g	53.81 g	25.38 g	0.11 g		
1,3,7			1,7			1,3,10,(7),(12)			7,(1),(3),(5)			1,3,4,7,10				
Ebéd	A menü Iskola alsó 7-11	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsófőzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizsszel Sajt mártással			Gyömbéres Körtekrémleves Múzliszóráttal Rakott karfiol árpagyönggyel			Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával		
		Energia: 601.71 Kcal / 2,515.15 KJ			Energia: 538.87 Kcal / 2,252.48 KJ			Energia: 574.17 Kcal / 2,400.03 KJ			Energia: 600.41 Kcal / 2,509.71 KJ			Energia: 492.40 Kcal / 2,058.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.12 g	27.14 g	9.20 g	17.27 g	19.45 g	2.66 g	28.64 g	28.85 g	8.48 g	20.10 g	25.00 g	7.89 g	18.13 g	26.44 g	6.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.44 g	2.05 g	2.23 g	74.06 g	12.06 g	2.71 g	49.53 g	0.17 g	3.54 g	72.40 g	13.39 g	2.60 g	44.22 g	0.01 g	4.95 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9,15,(12)				
B menü Iskola alsó 7-11	Iskola alsó 7-11	Őszi zöldségleves Bajor rakott burgonya			Magyaros burgonyaleves Fabricius sertésragu Párolt rizsszel			Erőleves Brassói aprópecsenye Csemege uborkával			Gyömbéres körtekrémleves Múzliszóráttal Jászszági savanyúkáposzta			Tojásleves Párolt sertésszelet Kuszkuossal Egres mártással		
		Energia: 557.67 Kcal / 2,331.06 KJ			Energia: 694.06 Kcal / 2,901.17 KJ			Energia: 572.81 Kcal / 2,394.35 KJ			Energia: 474.89 Kcal / 1,985.04 KJ			Energia: 603.26 Kcal / 2,521.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.32 g	25.32 g	10.09 g	25.62 g	31.09 g	7.70 g	20.12 g	23.29 g	6.04 g	16.58 g	20.89 g	7.53 g	23.90 g	15.22 g	4.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.79 g	0.02 g	2.19 g	77.09 g	0.01 g	4.38 g	68.83 g	0.00 g	4.06 g	53.92 g	13.39 g	2.14 g	91.27 g	29.99 g	3.90 g		
1,7,9			1,7,9			9,15,(12)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,7,9,(10)				
Uzsonna	Iskola alsó 7-11	Korpás kenyér Kenőmájassal Kigőyőborkával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Korpás zsemle Magyaros vajkrémmel Paprikával			Korpás kifli Kockasajttal			Sajtkrémes rúd Zabrudí		
		Energia: 201.97 Kcal / 844.23 KJ			Energia: 197.16 Kcal / 824.13 KJ			Energia: 218.44 Kcal / 913.08 KJ			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 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
		6.90 g	5.81 g	2.24 g	7.13 g	6.00 g	2.41 g	5.56 g	8.44 g	4.00 g	9.52 g	7.02 g	3.79 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
30.29 g	3.30 g	0.93 g	28.62 g	0.00 g	0.58 g	29.80 g	0.00 g	0.51 g	24.78 g	0.00 g	1.26 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g		
1,(6),(7),(10)			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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Ió étvágyat kívánunk!  
**Eatrend Danubia Kft.**  
 2730 Albertirsza, Pésti út 65.  
 Csomorcsanak, telefon: 17783406-5-13  
 Adószám: 159334-13  
 Eülmű.