


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felső 11-14	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: 322.19 Kcal / 1,346.75 KJ			Energia: 387.32 Kcal / 1,619.00 KJ			Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ			Energia: 421.26 Kcal / 1,760.87 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	7.28 g	13.40 g	10.50 g	8.83 g	15.93 g	5.82 g	9.88 g	3.24 g	1.67 g	6.80 g	15.95 g	5.05 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	42.61 g	12.00 g	0.73 g	51.76 g	19.98 g	0.47 g	43.80 g	0.00 g	1.18 g	61.26 g	32.63 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 felső 11-14	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsófőzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérrrel			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizzzel Sajtmártással			Gyömbéres Körtekrémleves Műzliszórattal Rakott karfiol árpagyönggyel			Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával		
		Energia: 602.38 Kcal / 2,517.95 KJ			Energia: 571.61 Kcal / 2,389.33 KJ			Energia: 645.05 Kcal / 2,696.31 KJ			Energia: 656.29 Kcal / 2,743.29 KJ			Energia: 501.18 Kcal / 2,094.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.13 g	27.14 g	9.20 g	17.30 g	19.45 g	2.66 g	28.63 g	36.74 g	9.38 g	22.53 g	28.15 g	8.87 g	18.36 g	26.46 g	6.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.58 g	2.05 g	2.23 g	82.15 g	20.05 g	2.71 g	49.45 g	0.17 g	3.20 g	76.76 g	13.39 g	2.93 g	46.11 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 felső 11-14	Iskola felső 11-14	Őszi zöldségleves Bajor rakott burgonya			Magyaros burgonyaleves Fabricius sertésragu Párolt rizzzel			Erőleves Brassói aprópecsenye Csemege uborkával			Gyömbéres körtekrémleves Műzliszórattal Jászszági savanyúkáposzta			Tojásleves Párolt sertésszelet Kuszkuossal Egres mártással		
		Energia: 527.19 Kcal / 2,203.65 KJ			Energia: 694.11 Kcal / 2,901.38 KJ			Energia: 639.50 Kcal / 2,673.11 KJ			Energia: 476.97 Kcal / 1,993.73 KJ			Energia: 597.79 Kcal / 2,498.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.52 g	22.92 g	9.23 g	25.61 g	31.08 g	7.70 g	20.11 g	30.71 g	6.89 g	16.61 g	21.11 g	7.61 g	23.61 g	14.83 g	4.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.41 g	0.02 g	2.16 g	77.03 g	0.01 g	4.38 g	68.75 g	0.00 g	3.66 g	53.92 g	13.39 g	2.15 g	91.00 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 felső 11-14	Korpás kenyér Kenőmájással Kígyóuborkával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Korpás zsemle Magyaros vajkrémmel Paprikával			Korpás kifli Kockasajttal			Sajtkrémés rúd Zabrudu		
		Energia: 236.66 Kcal / 989.24 KJ			Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ			Energia: 256.42 Kcal / 1,071.84 KJ			Energia: 276.65 Kcal / 1,156.40 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
		8.23 g	8.51 g	3.25 g	8.32 g	7.82 g	3.09 g	5.81 g	12.44 g	5.93 g	13.70 g	13.27 g	7.51 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
31.50 g	3.30 g	1.05 g	28.64 g	0.00 g	0.80 g	30.00 g	0.00 g	0.51 g	25.28 g	0.00 g	1.96 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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsza, Pesti út 65.
 Csoport: **Zsolt** / 17783408-5-13
 Adószám: **183994-13**

7.