


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felső</b> <b>11-14</b>	Molnárika Margarinnal			Rozskenyér Füstölt sajtos brokkolikrémmel			Félbarna kenyér Tepertőkrémmel			Csirkemellsonkás Félbarna kenyér Margarinnal			Teljes kiőrlésű kenyér Tonhalkrémmel		
		Energia: 204.64 Kcal / 855.40 KJ			Energia: 272.59 Kcal / 1,139.43 KJ			Energia: 314.60 Kcal / 1,315.03 KJ			Energia: 205.64 Kcal / 859.58 KJ			Energia: 287.36 Kcal / 1,201.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.59 g	6.99 g	2.96 g	7.15 g	13.37 g	10.50 g	8.83 g	16.70 g	6.25 g	10.98 g	3.44 g	1.35 g	6.54 g	15.90 g	5.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.79 g	2.40 g	0.68 g	30.60 g	0.00 g	0.73 g	31.87 g	0.00 g	0.43 g	32.64 g	0.00 g	0.70 g	29.16 g	0.60 g	0.11 g		
1,3,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd</b>	<b>A menü</b> <b>Iskola felső</b> <b>11-14</b>	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsófőzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizsszel 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: 655.74 Kcal / 2,740.99 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	22.52 g	28.13 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	76.75 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>B menü</b> <b>Iskola felső</b> <b>11-14</b>	<b>B menü</b> <b>Iskola felső</b> <b>11-14</b>	Őszi zöldségleves Bajor rakott burgonya			Magyaros burgonyaleves Fabricius sertésragu Párolt rizsszel			Erőleves Brassói aprópecsenye Csemege uborkával			Gyömbéres körtekrémleves Műzli szórattal 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: 476.42 Kcal / 1,991.44 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	16.60 g	21.09 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	53.91 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)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felső</b> <b>11-14</b>	Korpás kenyér Kenőmájassal Kígyóuborkával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Korpás zsemle Magyaros vajkrémmel Paprikával			Korpás kifli Kockasajttal			Sajtkrémés rúd Zabrudai		
		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.**  
 2739 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos étkezés: 17783408-5-13...  
 Adószám: 26215833-4-13  
 Elemzésvezető