

Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
 Tízórai	Iskola felső 11-14	Fatörzs kifi Margarinnal	Teljes kiőrlésű kenyér Sült paprikakrémmel	Félbarna kenyér Füstölt lencsekrémmel	Rozskenyér Margarinnal Főtt tojáskarikákkal	Félbarna kenyér Mogyorókrémmel	Korpás kenyér Makói sült hagymakrémmel
		Energia: 283.27 Kcal / 1.184.07 KJ	Energia: 244.54 Kcal / 1.022.18 KJ	Energia: 259.16 Kcal / 1.083.29 KJ	Energia: 204.80 Kcal / 856.06 KJ	Energia: 315.85 Kcal / 1.320.25 KJ	Energia: 243.59 Kcal / 1.018.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		7.00 g 8.25 g 3.47 g	6.37 g 11.16 g 5.07 g	7.57 g 9.94 g 0.18 g	8.76 g 5.48 g 6.04 g	7.83 g 9.90 g 0.38 g	4.78 g 11.92 g 5.30 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
45.12 g 10.75 g 0.68 g	29.37 g 0.00 g 0.67 g	34.67 g 0.00 g 0.00 g	30.06 g 0.00 g 0.83 g	48.48 g 14.40 g 0.00 g	28.99 g 0.00 g 1.10 g		
1,3,7	1,7	1,7,10,(3),(6),(11),(1	1,3,(7)	1,5,6,7,8	1,7		
Ebéd	A menü Iskola felső 11-14	Tojásleves Füstölt sajtos brokkoliragu Párolt rizszel	Vajgaluskaleves Cukkinis tökfőzelék Virslipörkölttel Félbarna kenyérral	Korhelyleves kolbásszal Félbarna kenyérral Tejbe rizs Kakaó szórattal Mandarin	Paradicsomleves Betűtésztával Rántott halfilé szezámagos bundában Burgonyapürével	Téli fűszeres meggyleves Eatrend burger Sült burgonyával	Magyaros karfiolleves Pásztor bulgur Vegyes vágottal
		Energia: 705.37 Kcal / 2.948.45 KJ	Energia: 412.38 Kcal / 1.723.75 KJ	Energia: 664.62 Kcal / 2.778.11 KJ	Energia: 1.009.53 Kcal / 4.219.84 KJ	Energia: 639.77 Kcal / 2.674.24 KJ	Energia: 561.51 Kcal / 2.347.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		26.23 g 34.48 g 0.78 g	17.64 g 31.45 g 9.10 g	20.72 g 18.94 g 2.22 g	23.89 g 51.03 g 7.43 g	19.01 g 26.11 g 4.68 g	23.90 g 24.42 g 7.28 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
73.10 g 0.00 g 0.40 g	54.39 g 9.01 g 2.52 g	101.48 g 24.18 g 0.70 g	111.11 g 32.03 g 5.26 g	78.65 g 20.80 g 3.08 g	63.64 g 0.01 g 2.59 g		
1,7,9,(3),(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)		
B menü Iskola felső 11-14	Tojásleves Hortobágyi rakott tészta	Vajgaluskaleves Bakonyi sertésragu Párolt rizszel	Korhelyleves kolbásszal Félbarna kenyérral Borsópörkölt Orsó tésztával Mandarin	Paradicsomleves Betűtésztával Fokhagymás sertéssült Franciasalátával	Téli fűszeres meggyleves Cordon bleu Rizi-bizivel	Magyaros karfiolleves Pásztor bulgur Vegyes vágottal	
	Energia: 478.43 Kcal / 1.999.84 KJ	Energia: 584.63 Kcal / 2.443.75 KJ	Energia: 783.63 Kcal / 3.275.57 KJ	Energia: 689.14 Kcal / 2.880.61 KJ	Energia: 680.83 Kcal / 2.845.87 KJ	Energia: 561.51 Kcal / 2.347.11 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	
	17.81 g 35.52 g 8.96 g	19.98 g 25.81 g 7.31 g	28.85 g 29.91 g 7.82 g	23.44 g 31.04 g 6.64 g	26.95 g 16.37 g 5.38 g	23.90 g 24.42 g 7.28 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.32 g 0.08 g 3.62 g	67.37 g 0.02 g 2.11 g	98.37 g 0.00 g 4.20 g	77.67 g 36.13 g 4.50 g	104.98 g 11.99 g 2.79 g	63.64 g 0.01 g 2.59 g		
1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,(12)	1,3,7,9,10,15,(12)	1,3,7	1,9,15,(10),(12)		
Uzsonna	Iskola felső 11-14	Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával	Csokoládékrémes rúd	Korpás szemle Kenőmájással Kígyóuborkával	Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal Salátalevéllel	Gyümölcsös joghurt Korpás kiflivel	Sajtkrémes rúd
		Energia: 238.78 Kcal / 998.10 KJ	Energia: 365.33 Kcal / 1.527.08 KJ	Energia: 244.20 Kcal / 1.020.76 KJ	Energia: 254.96 Kcal / 1.065.73 KJ	Energia: 292.14 Kcal / 1.221.15 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		10.52 g 7.96 g 7.17 g	11.71 g 26.46 g 10.07 g	8.99 g 8.50 g 3.38 g	8.86 g 11.60 g 4.47 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		
31.18 g 0.00 g 1.36 g	19.66 g 0.00 g 1.38 g	32.64 g 3.30 g 0.86 g	28.67 g 0.00 g 1.38 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),(1	1,(6),(7),(10)	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 |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |
| | | | | 16-édesgyökér |

Jó étvágyat kívánunk!
 Eatrend Panópia Kft.
 2730 Alapfűrső, Pésti út 65.
 Csoportos étkezés: 17783406-5-13
 Adószám: 17783406-13
 Tel: 06-30-2550244
 7.