

Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
eatrend 15	Reggeli	Középiskolás 15-18 éves		Karamellás tej Molnárka Margarinos Félbarna kenyér Diákcsemegével Paprikával			Erdei gyümölcsös tea Füstöltajts brokkolkrémes Rozskenyér Helyben sült kajszibarackos háromszög			Citromos tea Teptőkrém Eatrend módra Félbarna kenyérral Kigyóborkával Tejszelet			Tej Gabonagolyóval Margarinos Zsemle Főtt tojáskarikkával Paprikával			Almás-fahéjas tea Majonézes tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Margarinos Zsemle Szendvics sonkával Paradicsommal			
		Energia: 1.029.53 Kcal / 4.303.44 KJ			Energia: 1.170.73 Kcal / 4.893.65 KJ			Energia: 739.27 Kcal / 3.090.15 KJ			Energia: 686.06 Kcal / 2.867.73 KJ			Energia: 1.045.88 Kcal / 4.371.78 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		36.54 g	24.81 g	10.53 g	22.54 g	51.52 g	26.42 g	18.30 g	28.31 g	11.21 g	27.51 g	13.64 g	5.39 g	31.83 g	26.57 g	8.89 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
164.18 g		29.78 g	2.39 g	152.64 g		48.32 g	3.18 g	101.83 g		40.31 g	0.54 g	112.89 g		0.00 g	1.85 g	167.23 g		48.87 g	1.39 g
1,3,7		1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,(5)			1,3,4,7,10								
Tízórai	Középiskolás 15-18 éves	Zöldfűszeres vajkrémes Zsemle			Kefir Kifivel			Helyben sült sajtkrémes rúd			Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvaggal			Margarinos Félbarna kenyér Mézsel					
		Energia: 425.12 Kcal / 1.777.00 KJ			Energia: 284.67 Kcal / 1.189.92 KJ			Energia: 328.00 Kcal / 1.371.04 KJ			Energia: 478.88 Kcal / 2.001.72 KJ			Energia: 443.11 Kcal / 1.852.20 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		10.40 g	16.70 g	7.99 g	14.32 g	0.76 g	0.31 g	15.98 g	4.62 g	7.22 g	17.24 g	17.52 g	6.74 g	11.88 g	5.20 g	2.16 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
57.80 g		0.00 g	0.13 g	54.80 g		0.00 g	1.42 g	66.56 g		0.00 g	3.38 g	62.88 g		0.00 g	1.80 g	87.06 g		24.30 g	0.13 g
1,7		1,7			1,7			1,(7)			1,(7)								
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Őszi zöldségleves Zöldborsó főzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral			Magyaros burgonyaleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Sajtmártással			Körtekrémleves Műzliszóráttal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva			Csurgatott tojásleves Paprikás burgonya Csemege uborkával					
		Energia: 735.29 Kcal / 3.073.51 KJ			Energia: 906.21 Kcal / 3.787.96 KJ			Energia: 1.081.86 Kcal / 4.522.17 KJ			Energia: 741.78 Kcal / 3.100.64 KJ			Energia: 658.33 Kcal / 2.751.82 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		23.80 g	27.00 g	4.40 g	39.66 g	43.29 g	13.52 g	47.16 g	56.69 g	14.31 g	25.42 g	32.72 g	10.25 g	22.94 g	36.60 g	9.89 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
99.41 g		20.12 g	2.39 g	88.05 g		5.04 g	4.70 g	94.77 g		0.23 g	10.15 g	84.82 g		17.38 g	3.41 g	57.73 g		0.03 g	9.17 g
1,7,9		1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9,15,(12)								
Uzsonna	Középiskolás 15-18 éves	Kenőmájás Korpás kenyérral Paprikával			Margarinos Zsemle Sertés párizsival Salátalevéllel			Narancsos mini kuglóf Alma			Kockasajt Korpás kifivel			Helyben sült sajtkrémes rúd Zabrudai					
		Energia: 402.76 Kcal / 1.683.54 KJ			Energia: 394.12 Kcal / 1.647.42 KJ			Energia: 984.58 Kcal / 4.115.54 KJ			Energia: 402.68 Kcal / 1.683.20 KJ			Energia: 328.00 Kcal / 1.371.04 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		13.56 g	11.64 g	4.04 g	14.25 g	12.00 g	4.81 g	20.88 g	35.60 g	24.40 g	19.04 g	14.04 g	7.58 g	15.98 g	4.62 g	7.22 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
60.45 g		0.00 g	1.85 g	57.21 g		0.00 g	1.15 g	142.10 g		43.00 g	2.14 g	49.56 g		0.00 g	2.52 g	66.56 g		0.00 g	3.38 g
1,(6),(7),(10)		1,(7)			1,7			1,7											
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Tea Margarinos Graham kenyér Bécsi felvaggal Paradicsommal			Gyümölcsle Burgonyás tészta Csemege uborkával			Tea Sült virsli Félbarna kenyérral Ketchuppal Mustárral			Tea Szilvatöltelék gombóc Porcukorral			Tea Margarinos Korpás kenyér Főtt tojáskarikkával Kigyóborkával					
		Energia: 578.87 Kcal / 2.419.68 KJ			Energia: 625.03 Kcal / 2.612.63 KJ			Energia: 492.06 Kcal / 2.056.81 KJ			Energia: 1.268.97 Kcal / 5.304.29 KJ			Energia: 445.08 Kcal / 1.860.43 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		18.13 g	17.63 g	6.40 g	17.13 g	13.25 g	1.73 g	29.23 g	29.13 g	9.76 g	26.79 g	54.43 g	16.45 g	13.81 g	9.59 g	3.34 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
86.52 g		19.99 g	3.87 g	108.52 g		0.00 g	4.88 g	96.80 g		24.19 g	1.22 g	166.36 g		74.94 g	12.34 g	75.64 g		24.39 g	1.67 g
1,(7)		1,3,15,(12)			1,10,(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,(7)								

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu

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 | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszervezető