


Héti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsó 7-11	Kifli Margarinnal			Rozskenyér Sütőtökös sajtkrémmel			Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal			Korpás kenyér Margarinnal Sajt szelettel Paradicsom			Félbarna kenyér Tonhalkrémmel		
		Energia: 126.58 Kcal / 529.10 KJ			Energia: 353.50 Kcal / 1,477.63 KJ			Energia: 250.72 Kcal / 1,048.01 KJ			Energia: 223.47 Kcal / 934.10 KJ			Energia: 240.68 Kcal / 1,006.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		3.76 g	2.28 g	1.00 g	7.22 g	8.75 g	4.52 g	8.19 g	11.57 g	4.12 g	9.48 g	7.74 g	4.29 g	6.67 g	9.37 g	3.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.80 g	0.00 g	0.47 g	60.92 g	29.98 g	0.70 g	28.37 g	0.00 g	1.56 g	28.90 g	0.00 g	1.16 g	32.10 g	0.00 g	0.03 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Ébéd A	Iskola alsó 7-11	Erőleves Cénametéllel Párolt sertésszelet Almamártással Főtt burgonyával			Almás szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyes vágottal			Füstölt sajtos karfiolleves Levesgyönggyel Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel			Kerti zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Alma			Szárzabbaleves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyszósszal		
		Energia: 511.59 Kcal / 2,138.45 KJ			Energia: 445.86 Kcal / 1,863.69 KJ			Energia: 743.73 Kcal / 3,108.79 KJ			Energia: 629.95 Kcal / 2,633.19 KJ			Energia: 1,050.53 Kcal / 4,391.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		22.34 g	14.27 g	4.59 g	13.64 g	8.61 g	5.62 g	51.45 g	31.16 g	5.91 g	28.48 g	26.23 g	7.75 g	23.48 g	29.38 g	0.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.37 g	12.00 g	3.15 g	79.69 g	9.09 g	4.50 g	52.42 g	0.29 g	4.07 g	68.40 g	2.05 g	1.67 g	171.27 g	0.01 g	2.07 g		
1,3,7,9,(10)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)				
Ébéd B	Iskola alsó 7-11	Erőleves Cénametéllel Zöldborsó főzelék Csirke nuggets			Erőleves Cénametéllel Halpaprikás Túrós csuszával			Füstölt sajtos Karfiolkrémeves Levesgyönggyel Rántott sertésszelet Burgonyapürével			Kerti zöldségleves Pacalpörkölt Főtt burgonyával Vegyesvágottal Alma			Szárzabbaleves Félbarna kenyérral Sárgabarackzes gombóc Porcukorral		
		Energia: 607.09 Kcal / 2,537.64 KJ			Energia: 644.26 Kcal / 2,693.01 KJ			Energia: 863.91 Kcal / 3,611.14 KJ			Energia: 643.16 Kcal / 2,688.41 KJ			Energia: 1,664.01 Kcal / 6,955.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		31.92 g	24.55 g	7.64 g	33.08 g	28.49 g	2.91 g	28.29 g	49.62 g	11.15 g	28.11 g	30.52 g	1.89 g	42.63 g	72.54 g	20.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.20 g	0.35 g	4.17 g	65.11 g	22.08 g	3.87 g	74.39 g	0.29 g	3.98 g	61.70 g	0.02 g	4.10 g	208.09 g	59.95 g	14.79 g		
1,3,4,7,9			1,7,(3)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			9,15,(10),(12)			1,7,9,(3),(6),(12)				
Uzsonna	Iskola alsó 7-11	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Pizzaszelet			Kifli Pudinggal			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 233.13 Kcal / 974.48 KJ			Energia: 267.80 Kcal / 1,119.40 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 287.82 Kcal / 1,203.09 KJ			Energia: 246.05 Kcal / 1,028.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		8.72 g	9.00 g	3.23 g	15.74 g	11.09 g	3.62 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	10.18 g	14.67 g	5.61 g	9.88 g	9.74 g	3.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.24 g	0.00 g	0.98 g	26.13 g	0.10 g	0.94 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	28.62 g	0.00 g	1.80 g	29.63 g	0.00 g	1.48 g		
1,(7)			1,3,7			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

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!
 Eatrend Panoplia Kft.
 2737 Alkarsa, Pesti út 65.
 Csoportos étkezés: 17783408-5-13
 Adószám: 25215832-4-43
 Élelmézszelet