


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola alsó 7-10 éves</b>	Karamellás tej Molnárkával			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrémés Rozskenyér			Citromos tea Tepertőkrém Eatrend módra Félbarna kenyérrrel			Tej Gabonagolyóval			Almás-fahéjas tea Tonhalkrémés Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 334.59 Kcal / 1,398.59 KJ			Energia: 275.76 Kcal / 1,152.68 KJ			Energia: 333.05 Kcal / 1,392.15 KJ			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 352.12 Kcal / 1,471.86 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	7.00 g	9.39 g	8.57 g	7.80 g	10.47 g	3.82 g	9.11 g	3.18 g	1.66 g	6.71 g	10.65 g	3.30 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	40.41 g	10.00 g	0.73 g	51.57 g	19.98 g	0.25 g	35.50 g	0.00 g	0.95 g	56.81 g	28.38 g	0.11 g		
1,3,7			1,7			1,3,10,(7),(12)			7,(1),(3),(5)			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola alsó 7-10 éves</b>	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérrrel			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizsszel Sajtmártással			Gyömbéres Körtekrémleves Múzliszóráttal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva			Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával		
		Energia: 511.81 Kcal / 2,139.37 KJ			Energia: 400.75 Kcal / 1,675.14 KJ			Energia: 512.67 Kcal / 2,142.96 KJ			Energia: 477.66 Kcal / 1,996.62 KJ			Energia: 345.06 Kcal / 1,442.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.20 g	22.88 g	7.98 g	13.53 g	11.88 g	1.65 g	25.29 g	26.70 g	8.24 g	17.00 g	21.54 g	6.60 g	14.92 g	15.32 g	4.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.58 g	1.54 g	5.78 g	59.94 g	12.06 g	1.67 g	42.41 g	0.17 g	3.03 g	52.91 g	9.39 g	2.18 g	35.91 g	0.01 g	1.89 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>Uzsonna</b>	<b>Iskola alsó 7-10 éves</b>	Kenőmájas Korpás kenyér Kígyóuborkával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Magyaros vajkrémés Korpás zsemle Paprikával			Kockasajt Korpás kiflivel			Sajtkrémés rúd Zabrudí		
		Energia: 200.79 Kcal / 839.30 KJ			Energia: 196.95 Kcal / 823.25 KJ			Energia: 216.48 Kcal / 904.89 KJ			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 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
		6.80 g	5.80 g	2.17 g	7.12 g	6.00 g	2.41 g	5.44 g	8.41 g	4.00 g	9.52 g	7.02 g	3.79 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
30.12 g	2.20 g	0.93 g	28.59 g	0.00 g	0.58 g	29.50 g	0.00 g	0.51 g	24.78 g	0.00 g	1.26 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-csillagfürt	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  
2730 Albertida Pesti út: 66  
2408-5-13

Élelmezésvezető