

Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Bag Iskola felsős 11-14 éves	Csokis tej Kiflivel			Barackos tea Sütőtökös sajtkrémcs Rozskenyér			Csipkebogyó tea Poharas csokipuding Kiflivel			Tej Sajtszeletes Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal			Citromos tea Tonhalkrémcs Félbarna kenyér		
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 Kj			Energia: 313.14 Kcal / 1,308.93 Kj			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 Kj			Energia: 318.34 Kcal / 1,330.66 Kj			Energia: 322.01 Kcal / 1,346.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.29 g	1.73 g	7.22 g	8.75 g	8.30 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	16.18 g	10.72 g	5.92 g	6.80 g	9.40 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.22 g	19.98 g	0.68 g	50.93 g	19.98 g	1.13 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	39.10 g	0.00 g	1.43 g	52.09 g	20.38 g	0.02 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	Bag Iskola felsős 11-14 éves	Erőleves Cérnametétellel Zöldborsófőzelék Fasírttal			Almás-fahéjas szilvaleves Tarhonyáshús Vegyesvágottal			Póréhagymakrémleves Pírtott kenyérgockával Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel			Zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajtos szóráttal Alma			Szárzabableves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyzósszal Szaloncukor		
		Energia: 498.18 Kcal / 2,082.39 Kj			Energia: 624.62 Kcal / 2,610.91 Kj			Energia: 575.64 Kcal / 2,406.18 Kj			Energia: 526.92 Kcal / 2,202.53 Kj			Energia: 796.16 Kcal / 3,327.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.79 g	22.54 g	5.67 g	23.47 g	25.60 g	7.69 g	38.58 g	22.26 g	4.33 g	24.38 g	22.18 g	7.51 g	17.31 g	22.69 g	4.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.13 g	11.99 g	1.62 g	76.12 g	9.41 g	1.44 g	45.22 g	0.30 g	3.62 g	56.29 g	1.54 g	5.76 g	129.45 g	56.48 g	1.67 g		
1,3,7,9			1,3,7,15,(10),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)				
Uzsonna	Bag Iskola felsős 11-14 éves	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Helyben sült sonkás-sajtos pizzaszület			Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 231.17 Kcal / 966.29 Kj			Energia: 267.80 Kcal / 1,119.40 Kj			Energia: 277.37 Kcal / 1,159.41 Kj			Energia: 220.86 Kcal / 923.19 Kj			Energia: 201.44 Kcal / 842.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.60 g	8.97 g	3.23 g	15.74 g	11.09 g	4.91 g	6.06 g	6.97 g	2.51 g	7.44 g	8.51 g	3.32 g	7.38 g	6.07 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.94 g	0.00 g	0.98 g	26.13 g	3.03 g	1.92 g	47.39 g	19.99 g	1.16 g	28.56 g	0.00 g	0.96 g	29.29 g	0.00 g	1.03 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

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!
 2730 Albert Sándor Pályázat
 Csoporthatározat
 2024.12.16.

Élelmezésvezető