


Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola alsó 7-10 éves	Tej Kalács			Mentás limonádé Tonhalkrém Rozskenyér Paprikával			Karamellás tej Kifli			Tea barackos Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Narancsos limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 315.27 Kcal / 1,317.83 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 303.98 Kcal / 1,270.64 KJ			Energia: 290.48 Kcal / 1,214.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.17 g	13.17 g	7.48 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	9.21 g	9.52 g	3.72 g	9.23 g	9.35 g	7.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.90 g	41.33 g	9.99 g	0.73 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	45.14 g	16.49 g	0.67 g	42.04 g	10.13 g	1.60 g		
1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(7)			1,(7)				
Ebéd A menü	Iskola alsó 7-10 éves	Tárkonyos zöldségleges Sertéspaprikás Főtt tésztával			Magyaros burgonyaleves Lencsefőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizzsel Alma			Minestrone leves Carbonara spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 710.69 Kcal / 2,970.68 KJ			Energia: 460.54 Kcal / 1,925.06 KJ			Energia: 624.42 Kcal / 2,610.08 KJ			Energia: 797.43 Kcal / 3,333.26 KJ			Energia: 666.19 Kcal / 2,784.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		29.03 g	35.68 g	9.32 g	26.27 g	26.28 g	7.39 g	22.08 g	24.49 g	6.34 g	23.44 g	37.70 g	9.37 g	36.77 g	26.78 g	9.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.80 g	0.02 g	1.26 g	63.70 g	1.51 g	2.23 g	78.03 g	15.01 g	2.81 g	89.61 g	0.03 g	2.99 g	69.48 g	0.01 g	6.09 g		
1,3,7,9			1,7,9,10,(12)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)				
Ebéd B menü	Iskola alsó 7-10 éves	Tárkonyos zöldségleges Fasírt Kelkáposzta főzelékkel Félbarna kenyérral			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Párolt rizzsel			Csontleves Cérametéllel Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Eszterházy sertésragu Szarvacska tésztával			Minestrone leves Rakott burgonya Csemege uborkával		
		Energia: 613.97 Kcal / 2,566.39 KJ			Energia: 613.69 Kcal / 2,565.22 KJ			Energia: 340.90 Kcal / 1,424.96 KJ			Energia: 804.92 Kcal / 3,364.57 KJ			Energia: 658.29 Kcal / 2,751.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		25.63 g	28.34 g	1.60 g	19.76 g	26.12 g	9.25 g	16.85 g	19.55 g	5.75 g	32.95 g	31.47 g	6.27 g	24.53 g	33.46 g	11.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.48 g	0.02 g	1.58 g	73.95 g	0.01 g	3.00 g	24.00 g	0.02 g	2.14 g	95.95 g	3.53 g	2.13 g	63.52 g	0.01 g	14.05 g		
1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,15,(12)				
Uzsonna	Iskola alsó 7-10 éves	Pulykamell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Uborka			Sajtkrémés rúd Körte			Bécsi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paprika			Zöldfűszeres kockasajt Korpás kiflivel			Pizzaszelet		
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ			Energia: 163.41 Kcal / 683.05 KJ			Energia: 308.27 Kcal / 1,288.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		7.64 g	2.95 g	1.30 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	7.04 g	8.61 g	3.19 g	8.51 g	2.92 g	1.24 g	12.63 g	9.88 g	2.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.71 g	3.30 g	1.20 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	28.32 g	0.00 g	1.60 g	25.48 g	0.00 g	0.75 g	42.02 g	0.10 g	1.09 g		
1,(7)			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-mesterméreg-és édesítőszer	