


Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola felső 11-14 éves	Tej Kalács			Mentás limonádé Tonhalkrémés 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: 360.28 Kcal / 1,505.97 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 303.98 Kcal / 1,270.64 KJ			Energia: 323.96 Kcal / 1,354.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.41 g	17.97 g	9.31 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	9.21 g	9.52 g	3.72 g	10.60 g	12.43 g	8.86 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	41.50 g	9.99 g	0.74 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	45.14 g	16.49 g	0.67 g	42.07 g	10.13 g	2.02 g		
1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(7)			1,(7)				
Ebéd A menü	Iskola felső 11-14 éves	Tárkonyos zöldségleves Sertéspaprikás Főtt tésztával			Magyaros burgonyaleves Lencsefőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel Alma			Minestrone leves Carbonara spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 736.00 Kcal / 3,076.48 KJ			Energia: 479.74 Kcal / 2,005.31 KJ			Energia: 635.27 Kcal / 2,655.43 KJ			Energia: 813.89 Kcal / 3,402.06 KJ			Energia: 686.78 Kcal / 2,870.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.66 g	38.06 g	10.17 g	26.64 g	27.58 g	7.87 g	22.54 g	24.61 g	6.35 g	23.61 g	39.33 g	9.76 g	37.45 g	27.81 g	10.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.12 g	0.02 g	2.46 g	65.16 g	2.01 g	2.29 g	80.03 g	15.03 g	2.99 g	89.87 g	0.03 g	3.17 g	71.61 g	0.01 g	6.14 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 felső 11-14 éves	Tárkonyos zöldségleves Fasírt Kelkáposzta főzelékkel Félbarna kenyérral			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Csontleves Cémmetéllel Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Eszterházy sertésragu Szarvacskas tésztával			Minestrone leves Rakott burgonya Csemege uborkával		
		Energia: 622.14 Kcal / 2,600.55 KJ			Energia: 641.22 Kcal / 2,680.30 KJ			Energia: 345.00 Kcal / 1,442.10 KJ			Energia: 804.76 Kcal / 3,363.90 KJ			Energia: 700.01 Kcal / 2,926.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.83 g	28.35 g	7.25 g	20.46 g	28.23 g	8.29 g	16.94 g	19.81 g	6.75 g	32.98 g	31.98 g	9.08 g	26.05 g	36.00 g	12.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.24 g	0.02 g	3.85 g	75.32 g	0.01 g	3.04 g	24.39 g	0.04 g	2.38 g	94.76 g	4.03 g	2.93 g	66.69 g	0.01 g	10.95 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 felső 11-14 éves	Pulykamell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Uborka			Sajtkrémés rúd Körte			Bécsi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paprika			Zöldfűszeres kockasajt Korpás kiflivel			Pizzaszelet		
		Energia: 183.05 Kcal / 765.15 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 252.68 Kcal / 1,056.20 KJ			Energia: 200.79 Kcal / 839.30 KJ			Energia: 308.27 Kcal / 1,288.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.34 g	3.23 g	1.39 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.41 g	11.69 g	4.34 g	11.68 g	5.07 g	2.41 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
29.13 g	3.30 g	1.41 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	28.35 g	0.00 g	2.02 g	26.68 g	0.00 g	0.94 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |