


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola felső 11-14 éves	Karamellás tej Molnárika			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér			Citromos tea Tepertőkrém Félbarna kenyér			Tej Gabonagolyó			Almás-fahéjas tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 334.59 Kcal / 1,398.59 Kj			Energia: 322.19 Kcal / 1,346.75 Kj			Energia: 387.32 Kcal / 1,619.00 Kj			Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 Kj			Energia: 421.26 Kcal / 1,760.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.39 g	7.99 g	3.69 g	7.28 g	13.40 g	10.50 g	8.83 g	15.93 g	5.82 g	9.88 g	3.24 g	1.67 g	6.80 g	15.95 g	5.05 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	42.61 g	12.00 g	0.73 g	51.76 g	19.98 g	0.47 g	43.80 g	0.00 g	1.18 g	61.26 g	32.63 g	0.11 g		
1,3,7			1,7			1,3,7,10,(12)			7,(1),(3),(5)			1,3,4,7,10				
Ebéd	Iskola felső 11-14 éves	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínóval			Erőleves Csigatésztával Roston sült csirkemell Párolt rizszel Sajtmártással			Gyömbéres Körtekrémleves Műzliszórattal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva			Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával Félbarna kenyérral		
		Energia: 602.38 Kcal / 2,517.95 Kj			Energia: 571.61 Kcal / 2,389.33 Kj			Energia: 684.25 Kcal / 2,860.17 Kj			Energia: 636.52 Kcal / 2,660.65 Kj			Energia: 578.77 Kcal / 2,419.26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.13 g	27.14 g	9.20 g	17.30 g	19.45 g	2.66 g	30.33 g	37.24 g	9.47 g	22.39 g	28.55 g	8.87 g	21.30 g	26.76 g	6.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.58 g	2.05 g	2.23 g	82.15 g	20.05 g	2.71 g	56.38 g	0.17 g	3.27 g	71.16 g	13.39 g	2.94 g	61.80 g	0.01 g	4.95 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9,15,(12)				
Uzsonna	Iskola felső 11-14 éves	Kenőmájás Korpás kenyér Kígyóuborkával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Paprikával			Korpás kifli Kockasajttal			Sajtkrém rúd		
		Energia: 236.66 Kcal / 989.24 Kj			Energia: 218.48 Kcal / 913.25 Kj			Energia: 256.42 Kcal / 1,071.84 Kj			Energia: 276.65 Kcal / 1,156.40 Kj			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.23 g	8.51 g	3.25 g	8.32 g	7.82 g	3.09 g	5.81 g	12.44 g	5.93 g	13.70 g	13.27 g	7.51 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
31.50 g	3.30 g	1.05 g	28.64 g	0.00 g	0.80 g	30.00 g	0.00 g	0.51 g	25.28 g	0.00 g	1.96 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-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	