


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola felső 11-14 éves	Karamellás tej Molnárka			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.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	7.28 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 A menü	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 Müzliszóráttal 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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)				
Ebéd B menü	Iskola felső 11-14 éves				Magyaros burgonyaleves Fabricius sertésragu Párolt rizszel			Erőleves Csigatésztával Brassói aprópecsenye Csemege uborkával			Gyömbéres Körtekrémleves Müzliszóráttal Jászsági savanyúkáposzta Szilva			Tojásleves Párolt sertésszelet Kuskusszal Egres mártással		
		Energia: 694.11 Kcal / 2,901.38 KJ			Energia: 678.70 Kcal / 2,836.97 KJ			Energia: 457.20 Kcal / 1,911.10 KJ			Energia: 597.79 Kcal / 2,498.76 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.61 g	31.08 g	1.03 g	21.81 g	31.21 g	12.59 g	16.47 g	21.51 g	1.00 g	23.61 g	14.83 g	3.75 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.03 g	0.01 g	2.44 g	75.68 g	0.00 g	4.08 g	48.32 g	13.39 g	0.37 g	91.00 g	0.02 g	3.89 g					
1,7,9			1,3,9,15,(12)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,7,9,(10)							
Uzsonna	Iskola felső 11-14 éves	Kenőmájás Korpás kenyér Kígyóborkával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Paprikával			Korpás kifli Kockasajttal			Sajtkrém rúd Alma		
		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783403-5-11-
 Adószám: 26215833-2-13
 Élelmészvezető