


Heti étlap 2024.11.04 - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola alsó 7-11 éves	Karamellás tej Molnárika			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér			Citromos tea Tepertőkrém Félbarna kenyér			Tej Gabonagyó			Almás-fahéjas tea Tonhalkrém Teljeskiőrlésű kenyér		
		Energia: 334.59 Kcal / 1,398.59 KJ			Energia: 284.21 Kcal / 1,188.00 KJ			Energia: 343.39 Kcal / 1,435.37 KJ			Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ			Energia: 340.71 Kcal / 1,424.17 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	7.03 g	9.40 g	8.57 g	7.92 g	11.47 g	4.34 g	9.88 g	3.24 g	1.67 g	6.84 g	10.67 g	3.30 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	42.41 g	12.00 g	0.73 g	51.67 g	19.98 g	0.22 g	43.80 g	0.00 g	1.18 g	53.81 g	25.38 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 alsó 7-11 éves	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Sajtmártással			Gyömbéres körtekrémleves Müzlizsírattal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva			Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával Félbarna kenyérral		
		Energia: 601.71 Kcal / 2,515.15 KJ			Energia: 538.87 Kcal / 2,252.48 KJ			Energia: 574.17 Kcal / 2,400.03 KJ			Energia: 580.09 Kcal / 2,424.78 KJ			Energia: 492.40 Kcal / 2,058.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.12 g	27.14 g	9.20 g	17.27 g	19.45 g	2.66 g	28.64 g	28.85 g	8.48 g	19.95 g	25.38 g	7.89 g	18.13 g	26.44 g	6.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.44 g	2.05 g	2.23 g	74.06 g	12.06 g	2.71 g	49.53 g	0.17 g	3.54 g	66.79 g	13.39 g	2.61 g	44.22 g	0.01 g	4.95 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9,15,(12)				
Uzsonna	Iskola alsó 7-11 éves	Teljeskiőrlésű kenyér Kenőmájással Kígyóuborkával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Paprikával			Korpás kifli Kockasajt			Sajtkrém rúd Zabrudí		
		Energia: 201.97 Kcal / 844.23 KJ			Energia: 197.16 Kcal / 824.13 KJ			Energia: 218.44 Kcal / 913.08 KJ			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 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
		6.90 g	5.81 g	2.24 g	7.13 g	6.00 g	2.41 g	5.56 g	8.44 g	4.00 g	9.52 g	7.02 g	3.79 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
30.29 g	3.30 g	0.93 g	28.62 g	0.00 g	0.58 g	29.80 g	0.00 g	0.51 g	24.78 g	0.00 g	1.26 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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető