


Heti étlap 2024.11.04 - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
		Karamellás tej Molnárika			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér			Citromos tea Tepertőkrém Félbarna kenyér			Tej Gabonagyó			Almás-fahéjas tea Tonhalkrém Teljeskiőrlésű kenyér			
Tízórai	Iskola felső 11-14 éves	Energia: 334.59 Kcal / 1,398.59 Kj			Energia: 322.19 Kcal / 1,346.75 Kj			Energia: 395.93 Kcal / 1,654.99 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	8.96 g	16.73 g	6.25 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	51.86 g	19.98 g	0.43 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	Energia: 602.38 Kcal / 2,517.95 Kj			Energia: 571.61 Kcal / 2,389.33 Kj			Energia: 645.05 Kcal / 2,696.31 Kj			Energia: 635.97 Kcal / 2,658.35 Kj			Energia: 501.18 Kcal / 2,094.93 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	28.63 g	36.74 g	9.38 g	22.38 g	28.53 g	8.87 g	18.36 g	26.46 g	6.70 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	49.45 g	0.17 g	3.20 g	71.15 g	13.39 g	2.94 g	46.11 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 felső 11-14 éves	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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Elelmezésvezető