


Heti étlap 2024.12.02 - 2024.12.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 <b>eatrend</b>  Tízórai	Iskola felső 11-14 éves	Epres tej Fatörzs kifli			Barackos tea Sült paprikakrémes Teljeskiórlésű kenyér			Citromos tea Füstölt lencsekrémes Félbarna kenyér			Gyümölcsle Margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikákkal			Tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsös tea Makói sült hagymakrémes Teljeskiórlésű kenyér		
		Energia: 453.55 Kcal / 1,895.84 KJ			Energia: 346.56 Kcal / 1,448.62 KJ			Energia: 340.49 Kcal / 1,423.25 KJ			Energia: 218.40 Kcal / 912.91 KJ			Energia: 412.91 Kcal / 1,725.96 KJ			Energia: 293.19 Kcal / 1,225.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Zsír	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.81 g	9.25 g	4.20 g	6.58 g	11.20 g	5.07 g	9.97 g	9.97 g	4.65 g	8.88 g	5.48 g	6.04 g	14.63 g	12.90 g	2.01 g	4.91 g	11.95 g	5.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Cukor	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.23 g	30.78 g	0.89 g	54.36 g	24.98 g	0.67 g	19.98 g	19.98 g	0.50 g	33.06 g	2.88 g	0.83 g	59.08 g	14.40 g	0.27 g	41.00 g	12.00 g	1.10 g		
1,3,7			1,7			1,7,10,(3),(6),(11),(12)			1,3,(7)			1,5,6,7,8			1,7				
Ebéd	Iskola felső 11-14 éves	Tojásleves Füstölt sajtos brokkoliragu Párolt rizssel			Vajgaluskaleves Cukkinis tökfőzelék Virslipörkölttel Félbarna kenyérral			Korhelyleves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal Mandarin			Paradicsomleves Rántott halfilé szezámmagos bundában Burgonyapürével			Téli fűszeres meggyleves Eatrend burger Sült burgonyával			Magyaros karfiolleves Pásztor bulgur Vegyes vágottal		
		Energia: 557.46 Kcal / 2,330.18 KJ			Energia: 334.79 Kcal / 1,399.42 KJ			Energia: 657.77 Kcal / 2,749.48 KJ			Energia: 1,009.53 Kcal / 4,219.84 KJ			Energia: 639.77 Kcal / 2,674.24 KJ			Energia: 561.51 Kcal / 2,347.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.98 g	23.36 g	6.08 g	14.70 g	31.15 g	9.01 g	20.72 g	18.45 g	6.78 g	23.89 g	51.03 g	7.43 g	19.01 g	26.11 g	4.68 g	23.90 g	24.42 g	7.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.56 g	0.01 g	3.37 g	38.70 g	9.01 g	2.52 g	101.25 g	38.66 g	2.62 g	111.11 g	32.03 g	5.26 g	78.65 g	20.80 g	3.08 g	63.64 g	0.01 g	2.59 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,7,(12)			1,3,4,7,9,11			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,9,15,(10),(12)				
Uzsonna	Iskola felső 11-14 éves	Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Csokoládékrémes rúd			Korpás zsemle Kenőmájassal Kígyóborkával			Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Gyümölcs joghurt Korpás kifli			Sajtkrémes rúd		
		Energia: 238.78 Kcal / 998.10 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 244.20 Kcal / 1,020.76 KJ			Energia: 254.96 Kcal / 1,065.73 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.52 g	7.96 g	7.17 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.99 g	8.50 g	3.38 g	8.86 g	11.60 g	4.47 g	10.93 g	6.56 g	3.20 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	Szénhidrát	Cukor	Só
31.18 g	0.00 g	1.36 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	32.64 g	3.30 g	0.86 g	28.67 g	0.00 g	1.38 g	46.73 g	12.99 g	1.05 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			1,7				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minoségbiztositas@eatrend.hu](mailto:minoségbiztositas@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	

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető