


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Iskola Alsós A	Barackos tea Zöldfűszeres vajkrémes Zsemle	Epres tea Kefir Kiflivel	Csipkebogyós tea Sajtkrémes rúd	Barackos tea Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal	Citromos tea Mézes Félbarna kenyér Margarinnal
		Energia: 302,79 Kcal / 1,265,66 KJ	Energia: 256,98 Kcal / 1,074,18 KJ	Energia: 245,95 Kcal / 1,028,07 KJ	Energia: 329,67 Kcal / 1,378,02 KJ	Energia: 319,24 Kcal / 1,334,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5,46 g 8,40 g 4,00 g	10,69 g 0,51 g 0,21 g	8,20 g 2,35 g 3,61 g	8,88 g 8,81 g 3,37 g	6,09 g 2,63 g 1,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,90 g 21,98 g 0,06 g	52,00 g 19,99 g 1,01 g	53,28 g 19,99 g 1,69 g	53,44 g 21,98 g 0,90 g	67,57 g 36,18 g 0,06 g		
1,7	1,7	1,7	1,(7)	1,(7)		
Tízórai	Iskola Alsós A	Karamellás tej Molnárika	Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrémes Rozskenyér	Citromos tea Tepertőkrémes Félbarna kenyér	Tej Gabonagolyó	Almás-fahéjas tea Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 334,59 Kcal / 1,398,59 KJ	Energia: 284,21 Kcal / 1,188,00 KJ	Energia: 333,05 Kcal / 1,392,15 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	7,80 g 10,47 g 3,82 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	51,57 g 19,98 g 0,25 g	43,80 g 0,00 g 1,18 g	53,81 g 25,38 g 0,11 g		
1,3,7	1,7	1,3,10,(7),(12)	7,(1),(3),(5)	1,3,4,7,10		
Ebéd	Iskola Alsós A	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal	Magyaros burgonyaleves Zöldborsófőzelék Rántott dinóval Félbarna kenyérral	Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Sajt mártással	Gyömbéres körtekrémeles Műzliszórttal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva	Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával
		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: 600,41 Kcal / 2,509,71 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	20,10 g 25,00 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	72,40 g 13,39 g 2,60 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 Alsós A	Kenőmájásos Korpás kenyér Kigyóborkával	Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéllel	Magyaros vajkrémes Korpás zsemle Paprikával	Korpás kifli Kockasajttal	Sajtkrémes rúd Zabrudai
		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		
Vacsora	Iskola Alsós A	Citromos tea Bécsi felvágottas Graham kenyér Margarinnal Paradicsommal	Gyümölcsle Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Kigyóborkával	Barackos tea Paprikás szalámis Rozskenyér Margarinnal Paprikával	Cseresznyés tea Csirkemellsonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kigyóborkával	Citromos tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal
		Energia: 332,16 Kcal / 1,388,43 KJ	Energia: 253,48 Kcal / 1,059,55 KJ	Energia: 341,99 Kcal / 1,429,52 KJ	Energia: 280,56 Kcal / 1,172,74 KJ	Energia: 236,63 Kcal / 989,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9,23 g 8,85 g 3,20 g	9,38 g 9,81 g 4,58 g	9,62 g 10,09 g 7,84 g	9,79 g 3,23 g 1,27 g	8,63 g 6,47 g 2,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53,65 g 19,98 g 1,93 g	31,35 g 6,18 g 0,93 g	52,89 g 21,98 g 1,36 g	53,01 g 24,67 g 0,50 g	35,63 g 2,88 g 0,48 g		
1,(7)	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 3-tojás 5-földimogyoró 7-tejtermék,laktóz 9-zeller 11-szezámm 13-csillagfűrt 15-mesterséges édesítőszer
2-rák 4-hal 6-szója 8-diófélék 10-mustár 12-kéndioxid-szulfit 14-puhatestűek 16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!
Melissa Anilla
Eatrend Kft.
.....3740-Albertlása, Pápai 1195.....
Cégjegyzékszám: 17733408-6-13
Élelmiszeripari