

Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat																																				
eatrend	Reggeli	Citromos tea Magyaros vajkrémes Zsemle			Meggyes tea Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Sonkás kockasajt Kifli			Barackos tea Vaníliás táska			Erdei gyümölcsös tea Zöldfűszeres vajkrémes Zsemle			Málnás tea Kefir Kifli																																				
		Energia: 293.89 Kcal / 1.228.46 KJ			Energia: 280.07 Kcal / 1.170.69 KJ			Energia: 219.13 Kcal / 915.96 KJ			Energia: 455.56 Kcal / 1.904.24 KJ			Energia: 262.16 Kcal / 1.095.83 KJ			Energia: 232.16 Kcal / 995.83 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																																		
		5.33 g	8.38 g	4.00 g	10.45 g	2.91 g	1.19 g	7.23 g	5.31 g	3.07 g	11.97 g	26.51 g	10.07 g	5.33 g	8.38 g	4.00 g	5.33 g	8.38 g	4.00 g																																		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																						
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																						
Só			Só			Só			Só			Só			Só																																						
48.89 g			19.98 g			0.06 g			52.78 g			19.99 g			0.52 g			35.21 g			12.00 g			0.97 g			41.66 g			21.98 g			1.38 g			40.91 g			12.00 g			0.06 g											
1,7			1,(7)			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7																																			
Tízórai	Iskola Alsós A	Epres tej Fatörzs kifli			Barackos tea Sült paprikakrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea Füstölt lencsekrémes Félbarna kenyér			Gyümölcsle Margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikkával			Tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsös tea Sült hagymakrémes Korpás kenyér																																				
		Energia: 453.55 Kcal / 1.895.84 KJ			Energia: 299.39 Kcal / 1.251.45 KJ			Energia: 304.32 Kcal / 1.272.06 KJ			Energia: 215.09 Kcal / 899.08 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1.502.08 KJ			Energia: 259.35 Kcal / 1.082.08 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																																		
		13.81 g	9.25 g	4.20 g	6.35 g	7.60 g	3.33 g	7.10 g	6.73 g	3.09 g	8.61 g	5.24 g	5.98 g	13.98 g	9.80 g	1.94 g	4.98 g	8.08 g	1.94 g																																		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																						
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																						
Só			Só			Só			Só			Só			Só																																						
78.23 g			30.78 g			0.89 g			50.96 g			21.98 g			0.48 g			53.51 g			19.98 g			0.40 g			33.05 g			2.88 g			0.82 g			53.38 g			9.60 g			0.27 g			53.38 g			12.60 g			0.27 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,7			1,3,(7)			1,5,6,7,8			1,5,6,7,8																																			
Ebéd	Iskola Alsós A	Tojásleves Füstölt sajtos brokkoliragu Párolt rizsszel			Vajgaluskaleves Cukkini tökfőzelék Virslipörkölttel			Korhelyes Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szórattal Mandarin			Paradicsomleves Rántott halfilé szezámmagos bundában Burgonyapürével			Téli fűszeres meggyleves Eatrend burger Sült burgonyával			Magyaros karfiollevés Pásztor bulgur Vegyes vágott																																				
		Energia: 557.52 Kcal / 2.330.43 KJ			Energia: 370.06 Kcal / 1.546.85 KJ			Energia: 657.77 Kcal / 2.749.48 KJ			Energia: 969.97 Kcal / 4.054.47 KJ			Energia: 639.77 Kcal / 2.674.24 KJ			Energia: 539.77 Kcal / 2.267.24 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	17.26 g	27.76 g	8.47 g	20.72 g	18.45 g	6.78 g	23.07 g	50.64 g	7.39 g	19.01 g	26.11 g	4.68 g	23.01 g	26.11 g	7.38 g																																		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																						
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																						
Só			Só			Só			Só			Só			Só																																						
64.57 g			0.01 g			3.37 g			52.54 g			9.01 g			2.40 g			101.25 g			38.66 g			5.22 g			102.99 g			28.02 g			4.79 g			78.65 g			20.80 g			3.08 g			63.65 g			20.80 g			3.08 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,7,(12)			1,3,7,9,11			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)																																						
Uzsonna	Iskola Alsós A	Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Csokoládékrémes rúd			Kenőmájásos Korpás zsemle Kígyóborkával			Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Gyümölcsös joghurt Korpás kifivel			Sajtkrémes rúd																																				
		Energia: 218.40 Kcal / 912.91 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1.527.08 KJ			Energia: 209.51 Kcal / 875.75 KJ			Energia: 221.48 Kcal / 925.79 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1.221.15 KJ			Energia: 162.14 Kcal / 1.221.15 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																																		
		9.15 g	6.36 g	6.59 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.66 g	5.80 g	2.37 g	7.49 g	8.52 g	3.32 g	10.93 g	6.56 g	3.20 g	7.93 g	2.56 g	3.20 g																																		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																						
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																						
Só			Só			Só			Só			Só			Só																																						
31.07 g			0.00 g			1.16 g			19.66 g			0.00 g			1.38 g			31.43 g			3.30 g			0.74 g			28.64 g			0.00 g			0.96 g			46.73 g			12.99 g			1.05 g			33.73 g			0.99 g			1.05 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,(7)			1,7			1,7			1,7																																			
Vacsora	Iskola Alsós A	Meggyes tea Toast felvágottas Zsemle Margarinnal Paprikával			Almás-fahéjas tea Füstölt-főtt tarjás Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Csipkebogyós tea Májusi csemegés Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Barackos tea Fokhagymás felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Cseresznyés tea Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Citromos tea Baromfi párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal																																				
		Energia: 272.70 Kcal / 1.139.89 KJ			Energia: 508.70 Kcal / 2.126.37 KJ			Energia: 269.24 Kcal / 1.125.42 KJ			Energia: 333.20 Kcal / 1.392.78 KJ			Energia: 300.14 Kcal / 1.254.59 KJ			Energia: 300.14 Kcal / 1.254.59 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																																		
		9.71 g	3.89 g	1.52 g	17.02 g	23.12 g	9.05 g	6.55 g	5.35 g	2.01 g	9.18 g	8.84 g	3.59 g	9.33 g	6.40 g	6.59 g	8.33 g	6.40 g	6.59 g																																		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																						
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																						
Só			Só			Só			Só			Só			Só																																						
49.48 g			19.99 g			0.34 g			57.64 g			24.98 g			3.11 g			48.62 g			24.67 g			1.14 g			53.95 g			25.28 g			0.91 g			51.07 g			19.99 g			1.16 g			51.07 g			19.99 g			1.16 g		
1,(7)			1,(7)			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-gélen)

1-glutén 3-tojás 5-földimogyoró 7-tejtermék,laktóz 9-zeller 11-szezám 13-csillagfűrt 15-mesterséges édesítőszer
2-rák 4-hal 6-szója 8-diófélék 10-mustár 12-kéndioxid-szulfid 14-puhatestűek 16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!
Mentis Csilla
Eatrend Kft.
2720 Ábrányos - Párizs 16. sz. út
Csongrád, közlekedési: 17783400-S-13
Élelmiszerlánc