


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b>	<b>Tízórai</b>	Csokis tej Kifli			Barackos tea Sütőtökös sajtkrémes Rozskenyér			Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal			Tej Sajt szelettes Korpás kenyér Margarin Paradicsom			Citromos tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér		
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 Kj			Energia: 286.06 Kcal / 1,195.73 Kj			Energia: 277.82 Kcal / 1,161.29 Kj			Energia: 320.53 Kcal / 1,339.82 Kj			Energia: 367.81 Kcal / 1,537.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.29 g	1.73 g	7.28 g	12.98 g	10.61 g	6.81 g	6.26 g	2.34 g	16.28 g	10.74 g	5.92 g	7.03 g	14.20 g	5.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.22 g	19.98 g	0.68 g	34.41 g	2.88 g	1.58 g	48.36 g	19.99 g	1.18 g	39.50 g	0.00 g	1.43 g	52.46 g	20.58 g	0.03 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd</b>	<b>Maklár Iskola felsős 11-14 év</b>	Erőleves Cérumetéllet Almamártás Párolt sertésszelettel Pírtott darával			Almás szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyes vágott			Füstölt sajtos Karfiolkrémleves Levesgyönggyel Narancsos mézes Kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel			Kerti zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Alma			Szárzabbaleves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyszósszal		
		Energia: 588.83 Kcal / 2,461.31 Kj			Energia: 452.52 Kcal / 1,891.53 Kj			Energia: 765.85 Kcal / 3,201.25 Kj			Energia: 630.62 Kcal / 2,635.99 Kj			Energia: 1,007.71 Kcal / 4,212.23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.63 g	21.18 g	4.69 g	13.68 g	8.46 g	6.83 g	51.66 g	33.19 g	8.64 g	28.49 g	26.23 g	8.58 g	27.69 g	25.84 g	4.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.82 g	12.00 g	2.82 g	81.63 g	11.39 g	4.59 g	53.20 g	0.59 g	4.68 g	68.54 g	2.05 g	2.22 g	164.38 g	70.44 g	2.40 g		
1,3,7,9,(10)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Maklár Iskola felsős 11-14 év</b>	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Pizzaszelet			Csoki puding Kiflivel			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 266.61 Kcal / 1,114.43 Kj			Energia: 267.80 Kcal / 1,119.40 Kj			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 Kj			Energia: 240.95 Kcal / 1,007.17 Kj			Energia: 234.88 Kcal / 981.80 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.09 g	12.08 g	4.38 g	15.74 g	11.09 g	4.91 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	9.26 g	9.91 g	3.75 g	8.06 g	9.33 g	3.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.27 g	0.00 g	1.40 g	26.13 g	3.03 g	2.02 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	28.59 g	0.00 g	1.07 g	29.60 g	0.00 g	1.17 g		
1,(7)			1,3,7			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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
273 Albertirsa, Peati út 65  
Csoportos adószám: 1778340815-13  
Adószám: 148925004-18  
20.