


Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>Iskola felső</b>	Ivólé Kalács	Ivólé Tonhalkrémes Rozskenyér Paprikával	Ivójoghurt Kifli	Ivólé Paprikás szalámis Margarinos Félbarna kenyér Uborkával	Ivójoghurt Fokhagymás felvágottas Margarinos Rozskenyér Paprikával										
		Energia: 241.89 Kcal / 1,011.10 KJ	Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ	Energia: 189.21 Kcal / 790.90 KJ	Energia: 250.13 Kcal / 1,045.54 KJ	Energia: 278.08 Kcal / 1,162.37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.07 g	6.31 g	2.60 g	7.37 g	17.93 g	9.31 g	8.20 g	0.42 g	0.23 g	9.12 g	9.50 g	3.72 g	10.53 g	12.41 g	8.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.91 g	4.20 g	0.63 g	31.21 g	0.00 g	0.74 g	37.51 g	7.49 g	0.79 g	31.94 g	3.30 g	0.67 g	30.93 g	0.00 g	2.02 g		
1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(7)			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felső</b>	Tárkonyos zöldségleves Sertéspaprikás Szarvacskas tésztával	Magyaros burgonyaleves Lencsefőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral	Csontleves Cérumetéllel Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral	Brokkolikrémleves Pírtott kenyérral Csikós tokány Párolt rizszel Alma	Minestrone leves Carbonara spagetti Reszelt sajttal										
		Energia: 736.00 Kcal / 3,076.48 KJ	Energia: 479.74 Kcal / 2,005.31 KJ	Energia: 588.38 Kcal / 2,459.43 KJ	Energia: 761.71 Kcal / 3,183.95 KJ	Energia: 686.78 Kcal / 2,870.74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.66 g	38.06 g	10.17 g	26.64 g	27.58 g	7.87 g	21.29 g	24.51 g	6.24 g	23.01 g	38.73 g	9.76 g	37.45 g	27.81 g	10.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.12 g	0.02 g	2.46 g	65.16 g	2.01 g	2.29 g	70.03 g	15.03 g	2.91 g	79.37 g	0.03 g	3.15 g	71.61 g	0.01 g	6.14 g		
1,3,7,9			1,7,9,10,(12)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felső</b>	Pulykamell sonkás Margarinos Korpás kenyér Uborkával	Sajtkrémes rúd Körte	Bécsi felvágottas Margarinos Korpás kenyér Salátalevéellel	Zöldfűszeres kockasajt Korpás kiflivel	Sonkás-kukoricás pizzaszelet										
		Energia: 183.05 Kcal / 765.15 KJ	Energia: 243.49 Kcal / 1,017.79 KJ	Energia: 247.42 Kcal / 1,034.22 KJ	Energia: 200.79 Kcal / 839.30 KJ	Energia: 308.27 Kcal / 1,288.57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.34 g	3.23 g	1.39 g	8.59 g	2.76 g	3.61 g	8.10 g	11.61 g	4.34 g	11.68 g	5.07 g	2.41 g	12.63 g	9.88 g	2.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.13 g	3.30 g	1.41 g	51.28 g	0.00 g	1.70 g	27.53 g	0.00 g	2.02 g	26.68 g	0.00 g	0.94 g	42.02 g	0.10 g	1.09 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,7				

Az étlanváltogatás igaz fenntartói! 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-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!**  
Eatrend Kft.  
2730 Albertirs., Pesti út 65.  
Csoportos adózás: 1-783-406-5-13  
Alkalmazotti: 1-39-360-4-13  
14.