


Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	Iskola alsó	Tej Kalács		Mentás limonádé Tonhalkrémes Rozskenyér Paprikával		Karamellás tej Kifli		Tea barackos Paprikás szalámis Margarinos Félbarna kenyér Uborkával		Narancsos limonádé Fokhagymás felvágottas Margarinos Rozskenyér Paprikával						
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ		Energia: 315.27 Kcal / 1,317.83 KJ		Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ		Energia: 303.98 Kcal / 1,270.64 KJ		Energia: 290.48 Kcal / 1,214.21 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.17 g	13.17 g	8.11 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	9.21 g	9.52 g	3.72 g	9.23 g	9.35 g	7.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.90 g	41.33 g	9.99 g	0.72 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	45.14 g	16.49 g	0.67 g	42.04 g	10.13 g	1.60 g		
1,3,7		1,3,4,7,10		1,7		1,(7)		1,(7)								
Ebéd	Iskola alsó	Tárkonyos zöldségleves Sertéspaprikás Szarvacskas tésztával		Magyaros burgonyaleves Lencsefőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral		Csontleves Cérumetéllel Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral		Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizzsel Alma		Minestrone leves Carbonara spagetti Reszelt sajttal						
		Energia: 710.69 Kcal / 2,970.68 KJ		Energia: 460.54 Kcal / 1,925.06 KJ		Energia: 577.53 Kcal / 2,414.08 KJ		Energia: 745.25 Kcal / 3,115.15 KJ		Energia: 666.19 Kcal / 2,784.67 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		29.03 g	35.68 g	9.32 g	26.27 g	26.28 g	7.30 g	20.83 g	24.39 g	5.43 g	22.84 g	37.10 g	9.37 g	36.77 g	26.78 g	9.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.80 g	0.02 g	1.26 g	63.70 g	1.51 g	4.33 g	68.03 g	15.03 g	3.03 g	79.11 g	0.03 g	2.97 g	69.48 g	0.01 g	6.09 g		
1,3,7,9		1,7,9,10,(12)		1,3,9		1,7,9		1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)								
Uzsonna	Iskola alsó	Pulykamell sonkás Margarinos Korpás kenyér Uborkával		Sajtkrémes rúd Körte		Bécsi felvágottas Margarinos Korpás kenyér Salátalevéellel		Zöldfűszeres kockasajt Korpás kiflivel		Sonkás-kukoricás pizzaszelet						
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 213.94 Kcal / 894.27 KJ		Energia: 163.41 Kcal / 683.05 KJ		Energia: 308.27 Kcal / 1,288.57 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		7.64 g	2.95 g	1.30 g	8.59 g	2.76 g	0.00 g	6.73 g	8.53 g	0.90 g	8.51 g	2.92 g	1.24 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
28.71 g	3.30 g	1.20 g	51.28 g	0.00 g	0.00 g	27.50 g	0.00 g	0.76 g	25.48 g	0.00 g	0.75 g	42.02 g	0.10 g	1.09 g		
1,(7)		1,7		1,(7)		1,7		1,7								

Az étlanváltogatás igazt 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-csillagfürt 16-édesgyökér
2-rák 5-földimogyoró 8-diófélék 11-szezám 14-puhatestűek
3-tojás 6-szója 9-zeller 12-kéndioxid-szulfít 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Kft.
2730 Albertirs., Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783498-5-13
Alkalmazotti: 1339360-4-13
14.