


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	Iskola felső	Ivólé Molnárika	Ivólé Füstölt sajtos brokkolikrémés Rozskenyér Alma	Ivólé Tepertőkrém Eatrend módra Félbarna kenyérral	Ivójoghurt Kalács	Ivólé Tonhalkrémese Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 187.34 Kcal / 783.08 KJ		Energia: 324.77 Kcal / 1,357.54 KJ		Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ		Energia: 408.00 Kcal / 1,705.44 KJ		Energia: 287.36 Kcal / 1,201.16 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.59 g	4.99 g	2.06 g	7.75 g	13.97 g	7.99 g	8.70 g	15.90 g	0.18 g	12.66 g	12.10 g	5.73 g	6.54 g	15.90 g	5.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.79 g	2.40 g	0.62 g	41.10 g	0.00 g	0.75 g	31.77 g	0.00 g	0.00 g	61.36 g	17.19 g	1.12 g	29.16 g	0.60 g	0.11 g		
1,3,7			1,7			1,3,10,(7),(12)			1,3,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	Iskola felső	Őszi zöldség leves Bolognai spagetti Reszelt sajttal	Magyaros burgonyaleves Panírozott dinó Zöldborsó főzelékkel Félbarna kenyérral	Erőleves Roston sült csirkemell Sajtmártással Párolt rizszel	Gyömbéres körtekrémleves Múzliszóráttal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva	Tojásleves Pusztapörkölt Félbarna kenyérral										
		Energia: 602.38 Kcal / 2,517.95 KJ		Energia: 571.61 Kcal / 2,389.33 KJ		Energia: 645.05 Kcal / 2,696.31 KJ		Energia: 636.52 Kcal / 2,660.65 KJ		Energia: 570.51 Kcal / 2,384.73 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.13 g	27.14 g	8.33 g	17.30 g	19.45 g	2.66 g	28.63 g	36.74 g	2.24 g	22.39 g	28.55 g	8.87 g	20.94 g	26.70 g	6.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.58 g	2.03 g	1.45 g	82.15 g	20.05 g	2.71 g	49.45 g	0.17 g	2.01 g	71.16 g	11.99 g	2.94 g	60.24 g	0.01 g	3.51 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9				
Uzsonna	Iskola felső	Kenőmájásos Korpás kenyér Kigyóborkával	Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéllal	Magyaros vajkrémese Korpás zsemle Paprikával	Korpás kifli Kockasajttal	Sajtkrémese rúd Zabrudai										
		Energia: 236.66 Kcal / 989.24 KJ		Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ		Energia: 256.42 Kcal / 1,071.84 KJ		Energia: 276.65 Kcal / 1,156.40 KJ		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.23 g	8.51 g	3.25 g	8.32 g	7.82 g	3.09 g	5.81 g	12.44 g	5.93 g	13.70 g	13.27 g	7.51 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
31.50 g	3.30 g	1.05 g	28.64 g	0.00 g	0.80 g	30.00 g	0.00 g	0.51 g	25.28 g	0.00 g	1.96 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g		
1,(6),(7),(10)			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-szezámm	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

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