


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	Iskola felső	Karamellás tej Molnárika		Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrémés Rozskenyér Alma		Citromos tea Tepertőkrém Eatrend módra Félbarna kenyérrrel		Tej Kalács		Almás-fahéjas tea Tonhalkrémés Teljes kiőrlésű kenyér						
		Energia: 334.59 Kcal / 1,398.59 KJ		Energia: 374.37 Kcal / 1,564.87 KJ		Energia: 387.32 Kcal / 1,619.00 KJ		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ		Energia: 421.26 Kcal / 1,760.87 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		12.39 g	7.99 g	3.69 g	7.88 g	14.00 g	7.99 g	8.83 g	15.93 g	5.82 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	6.80 g	15.95 g	5.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.88 g	14.89 g	0.89 g	53.11 g	12.00 g	0.75 g	51.76 g	19.98 g	0.47 g	49.51 g	4.20 g	0.90 g	61.26 g	32.63 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 zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal		Magyaros burgonyaleves Panírozott dínó Zöldborsó főzelékkel Félbarna kenyérrrel		Erőleves Roston sült csirkemell Sajtmártással Párolt rizszel		Gyömbéres körtekrémleves Múzliszóráttal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva		Tojásleves Pusztapörkölt Félbarna kenyérrrel						
		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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		28.13 g	27.14 g	9.20 g	17.30 g	19.45 g	2.66 g	28.63 g	36.74 g	9.38 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	2.05 g	2.23 g	82.15 g	20.05 g	2.71 g	49.45 g	0.17 g	3.20 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 Kigyóuborkával		Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéellel		Magyaros vajkrémésas Korpás zsemle Paprikával		Korpás kifli Kockasajttal		Sajtkrémés 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		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-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos árnyam: 17789406-5-13
Államnévzető: 09360-4-13
14.