


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	(00028) Iskola alsó	Csokis tej Kifli			Barackos tea Sütőtökös sajtkrémes Rozskenyér			Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal			Tej Margarinos Korpás kenyér Sajt szelettel Paradicsommal			Citromos tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér		
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ			Energia: 319.68 Kcal / 1,336.26 KJ			Energia: 302.43 Kcal / 1,264.16 KJ			Energia: 320.53 Kcal / 1,339.82 KJ			Energia: 322.01 Kcal / 1,346.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		10.57 g	3.29 g	0.10 g	6.96 g	8.70 g	4.52 g	7.09 g	9.27 g	3.32 g	16.28 g	10.74 g	5.92 g	6.80 g	9.40 g	3.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.22 g	0.00 g	0.41 g	52.92 g	21.98 g	0.70 g	47.41 g	19.99 g	1.36 g	39.50 g	0.00 g	1.43 g	52.09 g	11.99 g	0.03 g
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	(00028) Iskola alsó	Erőleves Cémmetélttel Zöldborsófőzelék Fasírttal			Almás-fahéjas szilvaleves Tarhonyás hús Vegyes vágottal			Kerti zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal			Póréhagyma krémleves Pirított kenyérkockával Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel Alma			Szárzabbaleves Félbarna kenyérel Mákos piskóta Meggyszósszal Szaloncukor		
		Energia: 695.38 Kcal / 2,906.69 KJ			Energia: 624.62 Kcal / 2,610.91 KJ			Energia: 588.54 Kcal / 2,460.10 KJ			Energia: 741.39 Kcal / 3,099.01 KJ			Energia: 995.52 Kcal / 4,161.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		27.87 g	35.18 g	5.71 g	23.47 g	25.60 g	3.59 g	27.88 g	26.03 g	6.73 g	49.07 g	26.81 g	4.22 g	21.19 g	27.29 g	0.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.27 g	11.99 g	2.46 g	76.12 g	9.09 g	1.56 g	59.90 g	2.02 g	2.10 g	63.32 g	0.00 g	4.67 g	164.55 g	0.01 g	1.46 g
1,3,7,9			1,3,7,9,15,(10),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(12)				
Uzsonna	(00028) Iskola alsó	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Sonkás-sajtos pizzaszület			Puding Kiflivel Mandarin			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 233.13 Kcal / 974.48 KJ			Energia: 267.80 Kcal / 1,119.40 KJ			Energia: 156.17 Kcal / 652.79 KJ			Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ			Energia: 203.40 Kcal / 850.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		8.72 g	9.00 g	3.23 g	15.74 g	11.09 g	3.62 g	4.46 g	0.58 g	0.10 g	7.44 g	8.51 g	3.32 g	7.50 g	6.10 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.24 g	0.00 g	1.48 g	26.13 g	0.10 g	0.94 g	32.60 g	0.00 g	0.41 g	28.56 g	0.00 g	0.96 g	29.59 g	0.00 g	1.03 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-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 Étrend Kifli!
 2730 Albertirs., Pesti út 65
 Csoportos adószám: 17783408-5-13
 Adószám: 1489360-4-13
 Élelmezésvezető