


Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

|  |                     | hétfő   |               |         | kedd   |         |         | szerda   |         |         | csütörtök   |                            |         | péntek  |         |         |
|---|---------------------|---|---------------|---------|--|---------|---------|--|---------|---------|---|----------------------------|---------|---|---------|---------|
| <b>Tízórai</b>  | <b>Iskola 11-14</b> | Tej<br>Kalács   |               |         | Mentás limonádé<br>Tonhalkrém<br>Rozskenyér<br>Paprikával                          |         |         | Karamellás tej<br>Kifli  |         |         | Barackos tea<br>Paprikás szalámis<br>Félbarna kenyér<br>Margarinnal<br>Jégcsapretekkel    |                            |         | Narancsos limonádé<br>Fokhagymás felvágottas<br>Rozskenyér<br>Margarinnal<br>Paprikával |         |         |
|   |                     | Energia: 318.79 Kcal / 1,332.54 Kj                                |               |         | Energia: 347.40 Kcal / 1,452.13 Kj   |         |         | Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 Kj                                       |         |         | Energia: 291.75 Kcal / 1,219.52 Kj  |                            |         | Energia: 311.08 Kcal / 1,300.31 Kj  |         |         |
|   |                     | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|   |                     | 13.28 g   | 8.78 g        | 4.01 g  | 6.91 g   | 17.88 g | 8.93 g  | 10.56 g  | 3.28 g  | 1.73 g  | 8.75 g  | 9.47 g                     | 3.50 g  | 10.10 g   | 12.34 g | 8.48 g  |
|   |                     | Szénhidrát  | Cukor         | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor                      | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 46.27 g   | 3.85 g              | 0.84 g  | 39.01 g       | 9.99 g  | 0.68 g   | 45.89 g | 12.49 g | 0.68 g   | 42.81 g | 17.87 g | 0.67 g  | 39.58 g                    | 10.13 g | 1.96 g  |         |         |
| 1,3,7   |                     |   | 1,3,4,7,10    |         |  | 1,7     |         |  | 1,(7)   |         |   | 1,(7)                      |         |   |         |         |
| <b>Ébéd</b>   | <b>Iskola 11-14</b> | Tárkonyos zöldségleves<br>Sertéspaprikás<br>Szarvacskas tésztával |               |         | Magyaros burgonyaleves<br>Sült bécsi virsli<br>Lencsefőzelékkel<br>Félbarna kenyér |         |         | Csontleves<br>Cérumetéllel<br>Paradicsomos húsgombóc<br>Főtt burgonyával |         |         | Brokkolikrémleves<br>Pirított kenyérgombóccal<br>Csikós tokány<br>Párolt rizsszel<br>Alma |                            |         | Minestrone leves<br>Carbonara spagetti<br>Reszelt sajttal                               |         |         |
|   |                     | Energia: 736.00 Kcal / 3,076.48 Kj                                |               |         | Energia: 479.74 Kcal / 2,005.31 Kj   |         |         | Energia: 604.56 Kcal / 2,527.06 Kj                                       |         |         | Energia: 813.89 Kcal / 3,402.06 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  | 20.85 g  | 24.41 g | 6.27 g  | 23.61 g   | 39.33 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   | 74.34 g | 15.03 g | 2.99 g   | 89.87 g | 0.03 g  | 3.17 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 11-14</b> | Pulykamell sonkás<br>Rozskenyér<br>Margarinnal<br>Uborkával       |               |         | Sajtkrém rúd   |         |         | Bécsi felvágottas<br>Rozskenyér<br>Margarinnal<br>Salátalevéellel        |         |         | Zöldfűszeres kockasajtos<br>Korpás kifli  |                            |         | Pizzaszelet   |         |         |
|   |                     | Energia: 195.57 Kcal / 817.48 Kj                                  |               |         | Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj   |         |         | Energia: 259.94 Kcal / 1,086.55 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  |
|   |                     | 10.96 g   | 3.86 g        | 5.53 g  | 7.99 g   | 2.31 g  | 3.61 g  | 9.72 g   | 12.24 g | 8.48 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      |
| 29.22 g   | 3.30 g              | 1.35 g  | 33.28 g       | 0.00 g  | 1.69 g   | 27.62 g | 0.00 g  | 1.96 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 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-csillagfűrt             | 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 Alagútúrs, Pestúrt 65.  
Csoportos adatszám: 178378-5-13  
Adószám: 148975604-13  
**Élelmezésvezető**