


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Csokis tej Kifli			Barackos tea Sütőtökös sajtkrémes Rozskenyér			Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Rozskenyér Margarinnal			Tej Margarinos Rozskenyér Sajt szelettel Paradicsommal			Citromos tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér		
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ			Energia: 306.80 Kcal / 1,282.42 KJ			Energia: 314.95 Kcal / 1,316.49 KJ			Energia: 333.05 Kcal / 1,392.15 KJ			Energia: 309.08 Kcal / 1,291.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.29 g	1.73 g	6.46 g	8.61 g	7.92 g	8.71 g	9.90 g	7.46 g	17.90 g	11.37 g	10.06 g	6.31 g	9.35 g	3.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.22 g	19.98 g	0.68 g	50.43 g	21.98 g	1.07 g	47.50 g	19.99 g	1.30 g	39.59 g	0.00 g	1.37 g	49.48 g	20.38 g	0.02 g		
1,7		1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10					
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Erőleves Párolt sertésszelet Almamártással Pírtott darával			Almás-fahéjas szilvaleves Marhapörkölt Galuskával Vegyes vágottal			Füstölt sajtos Karfiolkrémleves Levesgyönggyel Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel			Zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szórattal Alma			Szárzableves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyraguval		
		Energia: 367.88 Kcal / 1,537.74 KJ			Energia: 703.30 Kcal / 2,939.79 KJ			Energia: 743.73 Kcal / 3,108.79 KJ			Energia: 640.72 Kcal / 2,678.21 KJ			Energia: 995.52 Kcal / 4,161.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.97 g	12.55 g	3.66 g	24.04 g	28.94 g	7.41 g	51.45 g	31.16 g	8.25 g	28.48 g	26.63 g	8.58 g	21.19 g	27.29 g	4.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.30 g	12.00 g	3.09 g	87.62 g	10.09 g	4.90 g	52.42 g	0.59 g	4.38 g	70.40 g	2.05 g	2.23 g	164.55 g	70.44 g	2.03 g		
1,7,9,(10)		1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)					
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Sonkás-sajtos pizzaszelet			Csokoládépuding Kifli			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 233.13 Kcal / 974.48 KJ			Energia: 267.80 Kcal / 1,119.40 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ			Energia: 224.72 Kcal / 939.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.72 g	9.00 g	3.23 g	15.74 g	11.09 g	4.91 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	7.44 g	8.51 g	3.32 g	8.69 g	7.92 g	3.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.24 g	0.00 g	0.98 g	26.13 g	3.03 g	2.02 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	28.56 g	0.00 g	0.96 g	29.61 g	0.00 g	1.25 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-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	

**Eatrend Kft.**  
**Jo étvágyat kívánunk!**  
 2100 Alkotás utca, 1-3. emelet 69  
 Csoportos adószám: 1783408-5-13  
 Adószám: 1-893660-4-13.....  
 Elővezető