


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felsős 11 - 14 éves	Csokis tej Kifli			Barackos tea Sütőtökös sajtkrém Rozskenyér			Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Rozskenyér Margarinnal			Tej Margarinos Rozskenyér Sajt szelettel Paradicsommal			Citromos tea Tonhalkrém Félbarna kenyér		
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 Kj			Energia: 361.60 Kcal / 1,511.49 Kj			Energia: 314.95 Kcal / 1,316.49 Kj			Energia: 333.05 Kcal / 1,392.15 Kj			Energia: 354.88 Kcal / 1,483.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		10.57 g	3.29 g	1.73 g	6.87 g	12.93 g	10.23 g	8.71 g	9.90 g	7.46 g	17.90 g	11.37 g	10.06 g	6.54 g	14.15 g	5.40 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	53.91 g	24.98 g	1.52 g	47.50 g	19.99 g	1.30 g	39.59 g	0.00 g	1.37 g	49.85 g	20.58 g	0.03 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	Iskola felsős 11 - 14 éves	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 szóráttal Alma			Szárzabbaleves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyraguval		
		Energia: 455.86 Kcal / 1,905.49 Kj			Energia: 718.35 Kcal / 3,002.70 Kj			Energia: 765.85 Kcal / 3,201.25 Kj			Energia: 641.39 Kcal / 2,681.01 Kj			Energia: 996.04 Kcal / 4,163.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		19.43 g	20.48 g	4.57 g	24.08 g	29.72 g	7.43 g	51.66 g	33.19 g	8.64 g	28.49 g	26.63 g	8.58 g	21.21 g	27.30 g	4.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.89 g	12.00 g	2.74 g	89.56 g	11.39 g	5.35 g	53.20 g	0.59 g	4.68 g	70.54 g	2.05 g	2.23 g	164.65 g	70.44 g	2.04 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)				
Uzsonna	Iskola felsős 11 - 14 éves	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Sonkás-sajtos pizzaszelet			Csokoládépuding Kifli			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 266.61 Kcal / 1,114.43 Kj			Energia: 267.80 Kcal / 1,119.40 Kj			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 Kj			Energia: 254.34 Kcal / 1,063.14 Kj			Energia: 224.72 Kcal / 939.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		10.09 g	12.08 g	4.38 g	15.74 g	11.09 g	4.91 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	8.81 g	11.59 g	4.47 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
29.27 g	0.00 g	1.40 g	26.13 g	3.03 g	2.02 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	28.59 g	0.00 g	1.38 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.
 2720 Albersira, Pesti út 65.
 Jó étvágyat kívánunk!
 Csoportos rendelésekre: 17783406-5-13
 Adószám: 1893660-4-13

 Élelmészvezető