


Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola 11-14 éves	Tej Kalács			Mentás limonádé Tonhalkrém Rozskenyér Paprikával			Karamellás tej Kifli			Tea barackos Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Narancsos limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 338.95 Kcal / 1.416.81 KJ			Energia: 360.28 Kcal / 1.505.97 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1.072.30 KJ			Energia: 303.98 Kcal / 1.270.64 KJ			Energia: 323.96 Kcal / 1.354.15 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
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.41 g	17.97 g	9.31 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	9.21 g	9.52 g	3.72 g	10.60 g	12.43 g	8.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.90 g	41.50 g	9.99 g	0.74 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	45.14 g	16.49 g	0.67 g	42.07 g	10.13 g	2.02 g		
1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(7)			1,(7)				
Ebéd	Iskola 11-14 éves	Tárkonyos zöldségleves Sertéspaprikás Szarvacska tésztával			Magyaros burgonyaleves Lencsefőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Csontleves Cérumetéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel Alma			Minestrone leves Carbonara spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 736.00 Kcal / 3.076.48 KJ			Energia: 518.94 Kcal / 2.169.17 KJ			Energia: 682.15 Kcal / 2.851.39 KJ			Energia: 813.89 Kcal / 3.402.06 KJ			Energia: 725.98 Kcal / 3.034.60 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
		30.66 g	38.06 g	10.17 g	28.34 g	28.08 g	7.96 g	23.79 g	24.71 g	6.36 g	23.61 g	39.33 g	9.76 g	39.15 g	28.31 g	10.18 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	72.09 g	2.01 g	2.36 g	90.03 g	15.03 g	2.99 g	89.87 g	0.03 g	3.17 g	78.54 g	0.01 g	5.13 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)				
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Pulykamellsonkás Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Sajtkrémés rúd			Pizzaszelet			Korpás kifli Zöldfűszeres kockasajttal			Bécsi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllel		
		Energia: 183.05 Kcal / 765.15 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 395.80 Kcal / 1.654.44 KJ			Energia: 200.79 Kcal / 839.30 KJ			Energia: 247.42 Kcal / 1.034.22 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
		9.34 g	3.23 g	1.39 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	19.23 g	17.10 g	3.86 g	11.68 g	5.07 g	2.41 g	8.10 g	11.61 g	4.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.13 g	3.30 g	1.41 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	40.80 g	0.10 g	1.05 g	26.68 g	0.00 g	0.94 g	27.53 g	0.00 g	2.02 g		
1,(7)			1,7			1,3,7			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-szezámm	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető