

Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Tízórai	Iskola 7-10 éves	Karamellás tej Molnárka			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrémés Rozskenyér			Citromos tea Tepertőkrémés Félbarna kenyér			Tej Gabonagyógyó			Almás-fahéjas tea Tonhalkrémés Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 334.59 Kcal / 1,398.59 KJ			Energia: 284.21 Kcal / 1,188.00 KJ			Energia: 333.05 Kcal / 1,392.15 KJ			Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ			Energia: 340.71 Kcal / 1,424.17 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
		12.39 g	7.99 g	3.69 g	7.03 g	9.40 g	8.57 g	7.80 g	10.47 g	3.82 g	9.88 g	3.24 g	1.67 g	6.84 g	10.67 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.88 g	14.89 g	0.89 g	42.41 g	12.00 g	0.73 g	51.57 g	19.98 g	0.25 g	43.80 g	0.00 g	1.18 g	53.81 g	25.38 g	0.11 g		
1,3,7		1,7			1,3,10,(7),(12)			7,(1),(3),(5)			1,3,4,7,10					
Ebéd	Iskola 7-10 éves	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsófőzelék Panirozott dinóval Félbarna kenyérral			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Sajtmártással			Gyömbéres körtekrémleves Müzli szórattal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva			Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával Félbarna kenyérral		
		Energia: 629.15 Kcal / 2,629.85 KJ			Energia: 578.07 Kcal / 2,416.33 KJ			Energia: 613.37 Kcal / 2,563.89 KJ			Energia: 600.41 Kcal / 2,509.37 KJ			Energia: 569.99 Kcal / 2,382.56 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
		29.31 g	27.49 g	9.26 g	18.97 g	19.95 g	2.75 g	30.34 g	29.35 g	8.57 g	20.10 g	25.00 g	7.89 g	21.07 g	26.74 g	6.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.29 g	2.05 g	2.28 g	80.99 g	12.06 g	2.78 g	56.46 g	0.17 g	3.61 g	72.40 g	13.39 g	2.60 g	59.91 g	0.01 g	4.95 g		
1,3,7,9,(6),(12)		1,3,7,9			1,3,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9,15,(12)					
Ebéd	Iskola 7-10 éves	Őszi zöldségleves Bajor rakott burgonya			Magyaros burgonyaleves Fabricius sertésragu Párolt rizszel			Erőleves Brassói aprópecsenye Csemege uborkával			Gyömbéres körtekrémleves Müzli szórattal Jászsági savanyúkáposzta Félbarna kenyérral Szilva			Tojásleves Párolt sertészelet Kuszkuossal Egres mártással		
		Energia: 585.11 Kcal / 2,445.76 KJ			Energia: 733.26 Kcal / 3,065.03 KJ			Energia: 612.01 Kcal / 2,558.20 KJ			Energia: 552.48 Kcal / 2,309.37 KJ			Energia: 603.26 Kcal / 2,521.63 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
		22.51 g	25.67 g	10.15 g	27.32 g	31.59 g	7.79 g	21.82 g	23.79 g	6.13 g	19.52 g	21.19 g	7.62 g	23.90 g	15.22 g	4.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.64 g	0.02 g	2.24 g	84.02 g	0.01 g	4.45 g	75.76 g	0.00 g	4.13 g	69.61 g	13.39 g	2.14 g	91.27 g	29.99 g	3.90 g		
1,3,7,9		1,3,7,9			1,3,9,15,(12)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,7,9,(10)					
Uzsonna	Iskola 7-10 éves	Korpás kenyér Kenőmájással Kígyóuborkával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Magyaros vajkrémés Korpás zsemle Paprikával			Korpás kifli Kockasajttal			Sajtkrémés rúd Zabrudai		
		Energia: 201.97 Kcal / 844.23 KJ			Energia: 197.16 Kcal / 824.13 KJ			Energia: 218.44 Kcal / 913.08 KJ			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 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
		6.90 g	5.81 g	2.24 g	7.13 g	6.00 g	2.41 g	5.56 g	8.44 g	4.00 g	9.52 g	7.02 g	3.79 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.29 g	3.30 g	0.93 g	28.62 g	0.00 g	0.58 g	29.80 g	0.00 g	0.51 g	24.78 g	0.00 g	1.26 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g		
1,(6),(7),(10)		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.
2160 Állásirtás, Pestli út 85.
Céginformációs adataink: 17783408-5-13
Adószám: 14893560-4-13
23.

Élelmészvezető