

Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
eatrend Tízórai	Iskola 11-14 éves	Karamellás tej Molnárka	Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér	Citromos tea Teptőkrém Félbarna kenyér	Tej Gabonagolyó	Almás-fahéjas tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 334.59 Kcal / 1,398.59 KJ	Energia: 322.19 Kcal / 1,346.75 KJ	Energia: 387.32 Kcal / 1,619.00 KJ	Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ	Energia: 421.26 Kcal / 1,760.87 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	7.28 g 13.40 g 10.50 g	8.83 g 15.93 g 0.18 g	9.88 g 3.24 g 1.67 g	6.80 g 15.95 g 5.05 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	42.61 g 12.00 g 0.73 g	51.76 g 19.98 g 0.00 g	43.80 g 0.00 g 1.18 g	61.26 g 32.63 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 11-14 éves	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal	Magyaros burgonyaleves Zöldborsófőzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral	Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizssel Sajtmártással	Gyömbéres körtekrémleves Müzli szóráttal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva	Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával Félbarna kenyérral
		Energia: 641.58 Kcal / 2,681.80 KJ	Energia: 610.81 Kcal / 2,553.19 KJ	Energia: 684.25 Kcal / 2,860.17 KJ	Energia: 656.29 Kcal / 2,743.29 KJ	Energia: 578.77 Kcal / 2,419.26 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
		29.83 g 27.64 g 8.42 g	19.00 g 19.95 g 2.75 g	30.33 g 37.24 g 9.47 g	22.53 g 28.15 g 8.87 g	21.30 g 26.76 g 6.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67.51 g 2.03 g 1.52 g	89.08 g 20.05 g 2.78 g	56.38 g 0.17 g 3.27 g	76.76 g 11.99 g 2.93 g	61.80 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 11-14 éves	Őszi zöldségleves Bajor rakott burgonya	Magyaros burgonyaleves Fabricius sertésragu Párolt rizssel	Erőleves Brassói aprópecsenye Csemege uborkával	Gyömbéres körtekrémleves Müzli szóráttal Jászági savanyúkáposzta Félbarna kenyérral Szilva	Tojásleves Párolt sertészelet Kuszkuossal Egres mártással
		Energia: 566.39 Kcal / 2,367.51 KJ	Energia: 733.31 Kcal / 3,065.24 KJ	Energia: 678.70 Kcal / 2,836.97 KJ	Energia: 554.56 Kcal / 2,318.06 KJ	Energia: 597.79 Kcal / 2,498.76 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
		21.22 g 23.42 g 8.53 g	27.31 g 31.58 g 1.12 g	21.81 g 31.21 g 6.98 g	19.55 g 21.41 g 1.09 g	23.61 g 14.83 g 3.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
66.34 g 0.00 g 10.50 g	83.96 g 0.01 g 2.51 g	75.68 g 0.00 g 3.73 g	69.61 g 11.99 g 0.36 g	91.00 g 15.01 g 3.85 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 11-14 éves	Korpás kenyér Kenőmájással Kigyóborkával	Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéellel	Magyaros vajkrém Korpás zsemle Paprikával	Korpás kifti Kockasajttal	Sajtkrém rúd Zabrudí
		Energia: 236.66 Kcal / 989.24 KJ	Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ	Energia: 256.42 Kcal / 1,071.84 KJ	Energia: 276.65 Kcal / 1,156.40 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
		8.23 g 8.51 g 3.25 g	8.32 g 7.82 g 3.09 g	5.81 g 12.44 g 5.93 g	13.70 g 13.27 g 7.51 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
31.50 g 3.30 g 1.05 g	28.64 g 0.00 g 0.80 g	30.00 g 0.00 g 0.51 g	25.28 g 0.00 g 1.96 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.
2100 Albertirsza, Pestl út 65.
Céginformációs szám: 17783408-5-13
Adószám: 14833563-4-13
23.

Élelmezésvezető