

## Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
 <b>eatrend</b>	<b>Tízórai</b>	Epres tej Fatörzs kifli		Barackos tea Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű kenyér		Citromos tea Füstölt lencsekrém Félbarna kenyér		Ivólé Margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikákkal		Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér		Erdei gyümölcsös tea Makói sült hagymakrém Korpás kenyér							
		Energia: 410.68 Kcal / 1,716.64 KJ		Energia: 292.85 Kcal / 1,224.11 KJ		Energia: 304.32 Kcal / 1,272.06 KJ		Energia: 218.40 Kcal / 912.91 KJ		Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ		Energia: 246.39 Kcal / 1,029.91 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav			
		13.81 g	9.25 g	4.20 g	6.61 g	7.65 g	0.04 g	7.10 g	6.73 g	0.18 g	8.88 g	5.48 g	6.04 g	13.98 g	9.80 g	1.94 g	4.61 g	8.06 g	3.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.56 g	20.78 g	0.89 g	48.97 g	19.98 g	0.08 g	53.51 g	19.98 g	0.00 g	33.06 g	2.88 g	0.83 g	53.38 g	9.60 g	0.27 g	38.48 g	10.00 g	0.95 g		
1,3,7		1,7		1,7,10,(3),(6),(11),(12)		1,3,(7)		1,5,6,7,8		1,7									
	<b>Ebéd</b>	Tojásleves  Füstölt sajt brokkoliragu Párolt rizszel		Vajgaluskaleves  Cukkinis tökfőzelék Virslipörkölttel Félbarna kenyérral		Korhelyeves Félbarna kenyérral  Tejbedara Kakaó szórattal Mandarin		Paradicsomleves Betűtésztával  Rántott hal szezámagos bundában Burgonyapürével		Téli fűszeres meggyleves  Eatrend burger		Magyaros karfiolleves  Pásztor bulgur Vegyesvágottal							
		Energia: 435.15 Kcal / 1,818.93 KJ		Energia: 310.43 Kcal / 1,297.60 KJ		Energia: 574.27 Kcal / 2,400.45 KJ		Energia: 518.20 Kcal / 2,166.08 KJ		Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 KJ		Energia: 391.36 Kcal / 1,635.88 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav			
		18.56 g	18.23 g	1.07 g	14.89 g	23.38 g	3.55 g	18.27 g	15.52 g	2.79 g	19.89 g	17.09 g	1.78 g	18.54 g	25.51 g	3.68 g	17.37 g	14.76 g	4.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.63 g	0.01 g	0.63 g	44.19 g	0.01 g	2.41 g	89.73 g	34.46 g	1.41 g	69.41 g	3.00 g	2.16 g	70.54 g	8.81 g	2.72 g	48.75 g	0.01 g	1.53 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11)		1,3,7,9		1,3,7,(12)		1,3,4,7,9,11		1,3,7,10,11,(6),(8),(1)		1,3,9,15,(10),(12)									
	<b>Uzsonna</b>	Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával		Csokoládékrém rúd		Korpás zsemle Kenőmájással Uborkával		Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal Salátalevéllal		Gyümölcsös joghurt Korpás kifivel		Sajtkrém rúd							
		Energia: 216.44 Kcal / 904.72 KJ		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		Energia: 208.33 Kcal / 870.82 KJ		Energia: 221.27 Kcal / 924.91 KJ		Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav			
		9.03 g	6.33 g	6.59 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.56 g	5.79 g	2.30 g	7.48 g	8.52 g	3.32 g	10.93 g	6.56 g	3.20 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	Szénhidrát	Cukor	Só
30.77 g	0.00 g	1.16 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	31.26 g	2.20 g	0.74 g	28.61 g	0.00 g	0.96 g	46.73 g	12.99 g	1.05 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(8),(11),(1)		1,(6),(7),(10)		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-csilagfűrt	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.  
2150 Albertirsa, Pestl út 65.  
Céginformációs adószám: 17783408-5-13  
Adószám: 14893560-4-13  
23.

Élelmezésvezető