


Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 eatrend Tízórai	Iskola felső 11-14 éves	Epres tej Fatörzs kifli			Barackos tea Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea Füstölt lencsekrém Félbarna kenyér			Gyümölcslé Margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikákkal			Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsös tea Makói sült hagymakrém Korpás kenyér		
		Energia: 453.55 Kcal / 1,895.84 KJ			Energia: 346.56 Kcal / 1,448.62 KJ			Energia: 340.49 Kcal / 1,423.25 KJ			Energia: 218.40 Kcal / 912.91 KJ			Energia: 412.91 Kcal / 1,725.96 KJ			Energia: 293.19 Kcal / 1,225.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.81 g	9.25 g	4.20 g	6.58 g	11.20 g	5.07 g	7.70 g	9.97 g	0.00 g	8.88 g	5.48 g	6.04 g	14.63 g	12.90 g	2.01 g	4.91 g	11.95 g	5.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.23 g	30.78 g	0.89 g	54.36 g	24.98 g	0.67 g	54.66 g	11.99 g	1.20 g	33.06 g	2.88 g	0.83 g	59.08 g	14.40 g	0.27 g	41.00 g	12.00 g	1.10 g		
1,3,7			1,7			1,7,10,(3),(6),(11),(1)			1,3,(7)			1,5,6,7,8			1,7				
Ebéd	Iskola felső 11-14 éves	Tojásleves Füstölt sajt brokkoliragu Párolt rizzsel			Vajgaluskaleves Cukkinis tökfőzelék Virslipörkölttel Félbarna kenyérral			Korhelyleves Félbarna kenyérral Grízes tészta Baracklevárral Porcukorral Mandarin			Paradicsomleves Rántott halfilé szezámagos bundában Burgonyapürével			Téli fűszeres meggyleves Eatrend burger Sült burgonyával			Magyaros karfiolleves Pásztor bulgur Vegyes vágottal		
		Energia: 557.46 Kcal / 2,330.18 KJ			Energia: 412.38 Kcal / 1,723.75 KJ			Energia: 802.26 Kcal / 3,353.45 KJ			Energia: 1,009.53 Kcal / 4,219.84 KJ			Energia: 822.87 Kcal / 3,439.60 KJ			Energia: 561.51 Kcal / 2,347.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.98 g	23.36 g	6.08 g	17.64 g	31.45 g	9.10 g	23.60 g	20.17 g	1.91 g	23.89 g	51.03 g	7.43 g	27.33 g	31.89 g	7.76 g	23.90 g	24.42 g	7.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.56 g	0.01 g	3.37 g	54.39 g	9.01 g	2.52 g	130.05 g	22.45 g	1.89 g	111.11 g	32.03 g	5.26 g	102.89 g	20.80 g	3.68 g	63.64 g	0.01 g	2.59 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),(12)			1,9,15,(10),(12)				
Uzsonna	Iskola felső 11-14 éves	Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Csokoládékrém rúd			Kenőmájas Korpás zsemle Kígyóborkával			Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Gyümölcsös joghurt Korpás kiflivel			Sajtkrém rúd		
		Energia: 238.78 Kcal / 998.10 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 244.20 Kcal / 1,020.76 KJ			Energia: 254.96 Kcal / 1,065.73 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.52 g	7.96 g	7.17 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.99 g	8.50 g	3.38 g	8.86 g	11.60 g	4.47 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
31.18 g	0.00 g	1.36 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	32.64 g	3.30 g	0.86 g	28.67 g	0.00 g	1.38 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-tejte 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-dióf 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zelle 12-kéndioxid-sz | 15-mesterséges édesítőszer | |
49. hét felsős iskolás

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
2730 Albertirsa, Pestúti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 14893560-4-13

.....
Élelmezésvezető