

Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
eatrend Tízórai	Iskola 7-10 éves	Csokis tej Kifli	Barackos tea Sütőtökös sajtkrémes Rozskenyér	Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal	Tej Margarinos Korpás kenyér Sajt szelettel Paradicsommal	Citromos tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ	Energia: 302.43 Kcal / 1,264.16 KJ	Energia: 320.53 Kcal / 1,339.82 KJ	Energia: 322.01 Kcal / 1,346.00 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
		10.57 g 3.29 g 1.73 g	7.33 g 7.69 g 8.41 g	7.09 g 9.27 g 3.32 g	16.28 g 10.74 g 5.92 g	6.80 g 9.40 g 3.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54.22 g 19.98 g 0.68 g	52.88 g 21.98 g 1.29 g	47.41 g 19.99 g 1.36 g	39.50 g 0.00 g 1.43 g	52.09 g 20.38 g 0.02 g		
1,7	1,7	1,(7)	1,7	1,3,4,7,10		
Ebéd	Iskola 7-10 éves	Erőleves Cérametélttel Zöldborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral	Almás-fahéjas szilvaleves Tarhonyás hús Vegyes vágottal	Póréhagyma krémleves Píritott kenyérkockával Narancsos-mézes- kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel	Zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Alma	Szárzabbeles Mákos piskóta Meggyszósszal Szaloncukor
		Energia: 772.97 Kcal / 3,231.01 KJ	Energia: 683.83 Kcal / 2,858.41 KJ	Energia: 673.84 Kcal / 2,816.65 KJ	Energia: 730.32 Kcal / 3,052.74 KJ	Energia: 1,027.40 Kcal / 4,294.53 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
		30.81 g 35.48 g 7.92 g	24.84 g 28.73 g 8.29 g	47.44 g 27.87 g 4.79 g	30.02 g 32.83 g 9.88 g	22.80 g 27.59 g 3.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82.96 g 11.99 g 2.26 g	82.52 g 9.11 g 3.53 g	47.51 g 0.01 g 5.41 g	77.82 g 2.08 g 2.99 g	169.91 g 22.02 g 1.65 g		
1,3,7,9	1,3,7,9,15,(10),(12)	1,7,9	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9		
Ebéd	Iskola 7-10 éves	Erőleves Cérametélttel Halpaprikás Túrós csuszával	Almás-fahéjas szilvaleves Finomfőzelék Csirke nuggets-cel Félbarna kenyérral	Póréhagyma krémleves Píritott kenyérkockával Rántott sertésszelet Burgonyapürével	Zöldségleves Pacalpörkölt Főtt burgonyával Vegyes vágottal Alma	Szárzabbeles Sárgabarackízes gombóc Porcukorral Szaloncukor
		Energia: 660.87 Kcal / 2,762.44 KJ	Energia: 562.04 Kcal / 2,349.33 KJ	Energia: 809.39 Kcal / 3,383.25 KJ	Energia: 743.53 Kcal / 3,107.96 KJ	Energia: 1,295.21 Kcal / 5,413.98 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
		34.92 g 27.11 g 0.10 g	31.28 g 19.22 g 1.86 g	25.31 g 44.67 g 8.15 g	29.65 g 37.12 g 1.60 g	31.72 g 55.83 g 16.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67.83 g 0.00 g 0.59 g	65.82 g 13.09 g 4.13 g	74.79 g 0.01 g 4.11 g	71.12 g 0.05 g 2.50 g	164.84 g 57.98 g 11.56 g		
1,3,4,7,9	1,7,(3)	1,3,7,9	1,3,7,9,15,(10),(12)	1,3,7,9,(6),(12)		
Uzsonna	Iskola 7-10 éves	Sonkás-sajtos pizzaszelet	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával	Puding Kifivel	Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal	Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával
		Energia: 286.40 Kcal / 1,197.15 KJ	Energia: 233.13 Kcal / 974.48 KJ	Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ	Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ	Energia: 203.40 Kcal / 850.21 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
		16.42 g 11.32 g 4.94 g	8.72 g 9.00 g 3.23 g	3.76 g 0.28 g 0.10 g	7.44 g 8.51 g 3.32 g	7.50 g 6.10 g 2.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.55 g 3.03 g 2.02 g	29.24 g 0.00 g 0.98 g	22.80 g 0.00 g 0.41 g	28.56 g 0.00 g 0.96 g	29.59 g 0.00 g 1.03 g		
1,3,7	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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
2160 Alkerfűrs, Pestl út 65.
Céginformációs iroda
Cégjegyzékszám: 17783408-5-13
Adószám: 14833560-4-13
23.

Élelmezésvezető