


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola 11-14 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: 359.02 Kcal / 1,500.70 KJ			Energia: 302.43 Kcal / 1,264.16 KJ			Energia: 320.53 Kcal / 1,339.82 KJ			Energia: 367.81 Kcal / 1,537.45 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	7.81 g	11.15 g	10.48 g	7.09 g	9.27 g	3.32 g	16.28 g	10.74 g	5.92 g	7.03 g	14.20 g	5.41 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	56.32 g	24.98 g	1.79 g	47.41 g	19.99 g	1.36 g	39.50 g	0.00 g	1.43 g	52.46 g	20.58 g	0.03 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	Iskola 11-14 éves	Erőleves Cérametéllel Zöldborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrrel			Almás-fahéjas szilvaleves Tarhonyás hús Vegyes vágottal			Póréhagyma krémleves Pírtott kenyérfocskával Narancsos-mézes- kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel			Zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Alma			Szárzabableves Mákos piskóta Meggyszósszal Szaloncukor		
		Energia: 873.63 Kcal / 3,651.77 KJ			Energia: 746.50 Kcal / 3,120.37 KJ			Energia: 684.75 Kcal / 2,862.26 KJ			Energia: 741.25 Kcal / 3,098.43 KJ			Energia: 1,042.04 Kcal / 4,355.73 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
		30.86 g	42.90 g	8.77 g	24.96 g	34.20 g	8.84 g	47.47 g	28.81 g	5.17 g	30.13 g	33.78 g	9.99 g	23.02 g	27.73 g	3.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.26 g	19.98 g	1.86 g	85.56 g	10.41 g	3.58 g	48.09 g	0.01 g	5.96 g	78.36 g	2.08 g	3.10 g	172.76 g	22.02 g	1.66 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				
Iskola 11-14 éves	Iskola 11-14 éves	Erőleves Cérametéllel Halpaprikás Túrós csuszával			Almás-fahéjas szilvaleves Finomfőzelék Csirke nuggets-cel Félbarna kenyérrrel			Póréhagyma krémleves Pírtott kenyérfocskával Rántott sertésszelet Burgonyapürével			Zöldségleves Pacalpörkölt Főtt burgonyával Vegyes vágottal Alma			Szárzabableves Sárgabarackes gombóc Porcukorral Szaloncukor		
		Energia: 727.56 Kcal / 3,041.20 KJ			Energia: 574.41 Kcal / 2,401.03 KJ			Energia: 811.90 Kcal / 3,393.74 KJ			Energia: 701.85 Kcal / 2,933.73 KJ			Energia: 1,295.73 Kcal / 5,416.15 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
		34.91 g	34.53 g	0.95 g	31.41 g	19.12 g	1.77 g	25.34 g	44.68 g	8.16 g	29.20 g	33.79 g	1.71 g	31.74 g	55.84 g	16.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.75 g	0.00 g	0.19 g	68.86 g	14.39 g	4.28 g	75.37 g	0.01 g	4.31 g	68.79 g	0.05 g	2.60 g	164.94 g	57.98 g	11.57 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 11-14 éves	Sonkás-sajtos pizzaszelet			Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Puding Kiflivel			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 286.40 Kcal / 1,197.15 KJ			Energia: 266.61 Kcal / 1,114.43 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 254.34 Kcal / 1,063.14 KJ			Energia: 224.72 Kcal / 939.33 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	10.09 g	12.08 g	4.38 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	8.81 g	11.59 g	4.47 g	8.69 g	7.92 g	3.09 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	29.27 g	0.00 g	1.40 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	28.59 g	0.00 g	1.38 g	29.61 g	0.00 g	1.25 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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető