

Heti étlap 2024.12.30. - 2025.01.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola alsó 7-10 év	Csipkebogyós tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Tej Mézés Zsemle Margarinnal			Ünnepnap			Barackos tea Majonézes tojáskrém Korpás kenyér Paradicsom			Kakaó Briós		
		Energia: 339.20 Kcal / 1,417.86 Kj			Energia: 316.39 Kcal / 1,322.51 Kj						Energia: 320.40 Kcal / 1,339.27 Kj			Energia: 274.81 Kcal / 1,148.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.46 g	10.64 g	3.88 g	11.58 g	5.35 g	2.66 g				6.06 g	10.13 g	2.79 g	10.69 g	6.25 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.87 g	19.99 g	0.01 g	55.30 g	16.20 g	0.39 g				51.23 g	21.98 g	1.24 g	43.85 g	15.53 g	0.59 g		
1		1,7						1,3,7,10(12)			1,3,7					
Ebéd	Iskola alsó 7-10 év	Tárkonyos sertésraguleves Varga béles			Magyaros zöldbaleves Vagdalt Burgonyapürével Alma						Hamis gulyásleves Lencsefőzelék Bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Erőleves Töltött káposzta Félbarna kenyérral		
		Energia: 729.85 Kcal / 3,050.77 Kj			Energia: 664.90 Kcal / 2,779.28 Kj						Energia: 620.53 Kcal / 2,593.82 Kj			Energia: 389.34 Kcal / 1,627.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.61 g	21.82 g	4.57 g	24.12 g	28.75 g	8.16 g				20.74 g	29.00 g	7.30 g	15.11 g	23.61 g	5.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.90 g	30.47 g	2.54 g	75.29 g	0.01 g	4.90 g				69.41 g	2.48 g	3.25 g	57.08 g	0.03 g	0.03 g		
1,3,7,8,9,(5),(12)		1,3,7,9						7,9,10,(12)			1,7,9,15,(12)					
Uzsonna	Iskola alsó 7-10 év	Csokoládékrém rúd			Toast felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprika						Gyümölcsös joghurt Kifli			Tavaszi felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Kígyóborka		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 192.17 Kcal / 803.27 Kj						Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 Kj			Energia: 194.71 Kcal / 813.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	10.42 g	3.12 g	1.05 g				9.35 g	6.07 g	3.23 g	7.12 g	5.31 g	2.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.58 g	0.00 g	0.60 g				45.25 g	12.99 g	0.90 g	29.57 g	3.85 g	0.95 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		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	