


Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola	Tejeskávé Kíflivel			Erdei gyümölcsös tea Kenőmájas Korpás kenyér Uborkával			Barackos tea Sült zöldségrémes Zsemle			Csipkebogyós tea Álomsonka krémes Rozskenyér Lilahagymával			Tej Méz Margarinos Félbarna kenyérral		
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 Kj			Energia: 286.26 Kcal / 1,196.57 Kj			Energia: 318.42 Kcal / 1,331.00 Kj			Energia: 310.85 Kcal / 1,299.35 Kj			Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	8.36 g	8.54 g	3.25 g	5.57 g	8.42 g	0.13 g	8.34 g	7.18 g	7.37 g	12.76 g	5.60 g	2.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.45 g	15.98 g	0.68 g	43.51 g	15.30 g	1.05 g	54.61 g	24.98 g	0.06 g	52.73 g	19.99 g	0.78 g	58.18 g	16.20 g	0.33 g		
1,7		1,(6),(7),(10)			1,7,9			1,7			1,7					
Ebéd	Iskola	Magyaros karalábéleves Tejszínes gombás csirkemell ragu Párolt rizzsel			Tavaszi zöldségleves Húsgombóc Paradicsommártással Főtt burgonyával			Kolbászos burgonyaleves Félbarna kenyérral Káposztás tészta Porcukor szórattal Alma			Daragaluska leves Fasírt Tejfölös zöldbabfőzelékkel Félbarna kenyérral			Zöldborsókrémleves Pirított kenyérkockával Rántott sertészelet Tört burgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 534.51 Kcal / 2,234.25 Kj			Energia: 588.26 Kcal / 2,458.93 Kj			Energia: 671.26 Kcal / 2,805.87 Kj			Energia: 607.53 Kcal / 2,539.48 Kj			Energia: 897.47 Kcal / 3,751.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.22 g	16.86 g	3.56 g	19.41 g	26.00 g	6.49 g	22.61 g	17.42 g	3.60 g	24.03 g	29.21 g	7.92 g	28.65 g	44.79 g	7.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.22 g	0.04 g	2.44 g	68.35 g	15.00 g	3.58 g	104.84 g	14.00 g	3.38 g	61.37 g	0.01 g	3.76 g	92.87 g	8.01 g	4.32 g		
1,7,9		1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9					
Uzsonna	Iskola	Csirkemellsonka Margarinos Rozskenyérral Paprikával			Kajsziarackos háromszög			Olasz felvágott Margarinos Graham kenyérral Salátalevéllal			Kockasajt Kíflivel			Sajtkrémes rúd		
		Energia: 210.80 Kcal / 881.14 Kj			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 Kj			Energia: 278.36 Kcal / 1,163.54 Kj			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 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
		11.52 g	4.01 g	5.69 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	10.22 g	11.85 g	4.34 g	12.12 g	12.78 g	7.54 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
32.10 g	0.00 g	1.40 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	32.57 g	0.00 g	2.35 g	23.80 g	0.00 g	1.81 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(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-csillagfürt	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