


Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola	Csokis tej Briós			Barackos tea Kolbászkrémes Rozskenyér			Citromos tea Körözött Félbarna kenyérrrel Paradicsommal			Gyümölcsle Majorannás kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyérrrel Uborkával			Tej Zöldfűszeres vajkrémes Korpás zsemle		
		Energia: 317.84 Kcal / 1,328.57 KJ			Energia: 366.96 Kcal / 1,533.89 KJ			Energia: 286.79 Kcal / 1,198.78 KJ			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ			Energia: 347.60 Kcal / 1,452.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.42 g	6.23 g	2.95 g	7.54 g	12.54 g	9.93 g	10.56 g	3.01 g	1.45 g	9.98 g	8.92 g	3.30 g	12.25 g	15.35 g	7.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.66 g	25.52 g	0.59 g	55.46 g	24.98 g	0.82 g	53.97 g	19.98 g	0.41 g	35.39 g	6.18 g	0.43 g	39.70 g	0.00 g	0.78 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7				
Ebéd	Iskola	Cheddaros sajtkrémleves Nachossal Csopaki sertésragu Párolt rizsszel			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrrel Csokis-banános zabkása Meggyraguval			Zöldborsóleves Halpaprikás Szarvacska tésztával Körte			Brokkolikrémleves Kölesgolyóval Rakott burgonya Céklasalátával			Csontleves Székely húsgombóc Tejfőllel Félbarna kenyérrrel		
		Energia: 754.13 Kcal / 3,152.26 KJ			Energia: 425.01 Kcal / 1,776.54 KJ			Energia: 669.39 Kcal / 2,798.05 KJ			Energia: 553.74 Kcal / 2,314.63 KJ			Energia: 543.22 Kcal / 2,270.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.38 g	38.49 g	12.78 g	26.08 g	15.11 g	4.14 g	27.95 g	24.36 g	5.49 g	24.63 g	32.08 g	9.97 g	23.03 g	25.88 g	10.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.86 g	0.05 g	2.27 g	84.86 g	15.98 g	1.22 g	83.62 g	0.05 g	3.84 g	75.40 g	4.87 g	8.08 g	54.03 g	0.06 g	4.36 g		
1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,7			1,3,4,7,9			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9,(12)				
Uzsonna	Iskola	Olasz felvágottas Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Paprikával			Sajtos pogácsa			Turista felvágottas Margarinos Korpás zsemle			Mogyorókrém Kiflivel			Rácsos túros táska		
		Energia: 265.63 Kcal / 1,110.33 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 240.95 Kcal / 1,007.17 KJ			Energia: 269.95 Kcal / 1,128.39 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.03 g	12.06 g	4.38 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	9.26 g	9.91 g	3.75 g	5.71 g	9.58 g	0.30 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.12 g	0.00 g	1.40 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	28.59 g	0.00 g	1.52 g	39.90 g	14.40 g	0.41 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g		
1,(7)			1,3,7			1,(7)			1,5,6,7,8			1,3,6,7,(8),(11),(12)				

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