

Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

15 eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Iskola felső	Csokis tej Kifli			Barackos tea Sütőtökös sajtkrémes Rozskenyér			Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal Póréhagymakarika			Tej Sajt szeletes Korpás kenyér Margarin Paradicsom			Citromos tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér		
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 Kj			Energia: 374.48 Kcal / 1,565.33 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	3.29 g	1.73 g	7.37 g	13.02 g	10.61 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	56.40 g	24.98 g	1.58 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 felső	Erőleves Cérumetéllet Párolt sertésszelet Almamártással Főtt burgonyával Pirított darával			Almás szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyes vágott			Füstölt sajtos Karfiolkrémleves Levesgyönggyel Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Párolt rizszel Párolt zöldséggel			Kerti zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Narancs			Szárzabbaleves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyszósszal Szaloncukor		
		Energia: 588.83 Kcal / 2,461.31 Kj			Energia: 452.52 Kcal / 1,891.53 Kj			Energia: 765.85 Kcal / 3,201.25 Kj			Energia: 630.62 Kcal / 2,635.99 Kj			Energia: 996.04 Kcal / 4,163.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.63 g	21.18 g	4.69 g	13.68 g	8.46 g	6.83 g	51.66 g	33.19 g	8.64 g	28.49 g	26.23 g	8.58 g	21.21 g	27.30 g	4.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.82 g	12.00 g	2.82 g	81.63 g	11.39 g	4.59 g	53.20 g	0.59 g	4.68 g	68.54 g	2.05 g	2.22 g	164.65 g	70.44 g	2.04 g		
1,3,7,9,(10)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)				
Uzsonna	Iskola felső	Soproni felvágottas Teljes kiörlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Pizzaszelet			Csoki puding Kiflivel			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 266.61 Kcal / 1,114.43 Kj			Energia: 267.80 Kcal / 1,119.40 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.09 g	12.08 g	4.38 g	15.74 g	11.09 g	4.91 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
29.27 g	0.00 g	1.40 g	26.13 g	3.03 g	2.02 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,(7)			1,3,7			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!

Élelmezésvezető