


Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Ivólé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Ivójoghurt Kifli			<b>ÜNNEP</b>			Ivólé Tonhalkrémes Korpás kenyér			Ivólé Barackleváros Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 278.08 Kcal / 1,162.37 KJ			Energia: 189.21 Kcal / 790.90 KJ						Energia: 274.41 Kcal / 1,147.03 KJ			Energia: 230.29 Kcal / 962.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.53 g	12.41 g	8.86 g	8.20 g	0.42 g	0.23 g				4.92 g	15.53 g	5.01 g	5.98 g	2.60 g	1.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.93 g	0.00 g	2.02 g	37.51 g	7.49 g	0.79 g				28.39 g	0.60 g	0.73 g	45.64 g	12.46 g	0.06 g		
1,(7)			1,7						1,3,4,7,10			1,7,(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Hamis gulyásleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Erőleves Cérnametéllel Toscan csirkeragu Penne tésztával Reszelt sajttal						Vegyes zöldségkrémleves Levesgyönggyel Hentes tokány Párolt rizzzel Körte			Tejfölös karfiolleves Sertéspörkölt Tarhonya körettel Csemege uborkával		
		Energia: 437.70 Kcal / 1,829.59 KJ			Energia: 569.30 Kcal / 2,379.67 KJ						Energia: 809.42 Kcal / 3,383.38 KJ			Energia: 741.45 Kcal / 3,099.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.01 g	25.27 g	6.52 g	22.36 g	22.41 g	6.13 g				22.48 g	37.79 g	10.35 g	27.26 g	38.77 g	9.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.37 g	0.17 g	0.66 g	68.90 g	3.03 g	2.30 g				93.80 g	0.27 g	3.68 g	70.38 g	0.05 g	4.93 g		
1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,7,9						1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Meggyes táska Alma			Mátrai diákcsemegés Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóuborkával						Sajtos pogácsa			Toast felvágottas Korpás zsemle Margarinnal		
		Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ			Energia: 200.03 Kcal / 836.13 KJ						Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 200.89 Kcal / 839.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Zsír	T.Zsírsv	T.Zsírsv
		4.38 g	18.87 g	4.87 g	9.36 g	3.86 g	1.73 g				2.46 g	13.10 g	3.58 g	4.48 g	1.76 g	1.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Cukor	Só	Só
50.48 g	18.16 g	0.69 g	31.92 g	3.30 g	0.56 g				13.48 g	0.00 g	0.79 g	0.00 g	0.90 g	0.90 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)						1,3,7			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	

**Jelöltgyártó Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65  
 Csoportos adószám: 17783408-5-13  
 Adószám: 14893800-4-13  
 Elélményvezető

