


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Tej Gabonagolyó Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóuborkával			Meggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrém Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paprikával			Kakaó Kalács Margarinnal			Citromos tea Majonézes tonhalkrém Korpás kenyér Paprikával Tejszelet		
		Energia: 701.70 Kcal / 2,933.11 KJ			Energia: 425.63 Kcal / 1,779.13 KJ			Energia: 463.63 Kcal / 1,937.97 KJ			Energia: 692.49 Kcal / 2,894.61 KJ			Energia: 648.39 Kcal / 2,710.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.74 g	21.30 g	7.75 g	18.59 g	9.44 g	4.41 g	14.87 g	7.11 g	2.74 g	22.93 g	20.40 g	9.05 g	12.30 g	23.81 g	9.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.23 g	48.07 g	0.00 g	66.23 g	2.47 g	1.33 g	84.56 g	26.48 g	0.52 g	104.09 g	21.38 g	1.71 g	95.30 g	36.71 g	1.53 g		
1		1,7,(3),(5)			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10					
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves A menü	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérbúzával Csikós tokány Párolt rizszel			Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Burgonyapüré Stefánia vagdalttal			Teffölös zöldbaleves Tarhonyás hús Cékasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 1,070.07 Kcal / 4,472.89 KJ			Energia: 750.17 Kcal / 3,135.71 KJ			Energia: 948.65 Kcal / 3,965.36 KJ			Energia: 1,044.11 Kcal / 4,364.38 KJ			Energia: 706.40 Kcal / 2,952.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.28 g	57.58 g	14.74 g	30.91 g	29.19 g	13.31 g	34.70 g	40.58 g	13.31 g	38.79 g	49.62 g	13.04 g	38.78 g	50.24 g	13.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.02 g	0.02 g	4.91 g	91.08 g	0.05 g	2.00 g	115.77 g	22.98 g	5.49 g	109.27 g	8.05 g	4.76 g	94.46 g	19.99 g	3.13 g		
1,7,9		1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9					
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Barackos tea Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Epres tea Sertéspaprikás Galuskával Csemege uborkával			Erdei gyümölcsös tea Gyros tál			Almás-fahéjas tea Rakott kelkáposzta					
		Energia: 827.88 Kcal / 3,460.54 KJ			Energia: 1,102.73 Kcal / 4,609.41 KJ			Energia: 372.90 Kcal / 1,558.72 KJ			Energia: 841.30 Kcal / 3,516.63 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		25.31 g	31.87 g	8.44 g	35.86 g	53.27 g	13.47 g	11.45 g	5.56 g	3.02 g	30.73 g	32.41 g	10.47 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
108.81 g	44.97 g	2.20 g	118.51 g	19.99 g	6.69 g	68.75 g	27.73 g	3.55 g	103.96 g	48.07 g	3.48 g					
1,3,9		1,3,7,15,(12)			7,9,(1),(10)			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-soja | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |
- Quadro Byte Zrt Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

