


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	(08512) Gyöngyös Iskola 11-14 FN TEU (A)	Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Kifli Margarinnal			Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémrel			Kalács Margarinnal			Majonézes tonhalkrém Korpás kenyér Paprikával		
		Energia: 250.91 Kcal / 1,048.80 KJ			Energia: 126.58 Kcal / 529.10 KJ			Energia: 179.74 Kcal / 751.31 KJ			Energia: 259.19 Kcal / 1,083.41 KJ			Energia: 267.22 Kcal / 1,116.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.22 g	10.62 g	3.88 g	3.76 g	2.28 g	1.00 g	8.13 g	2.33 g	0.92 g	7.07 g	8.31 g	3.50 g	5.38 g	14.04 g	5.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.33 g	0.00 g	0.00 g	22.80 g	0.00 g	0.47 g	31.34 g	2.40 g	0.09 g	38.91 g	4.20 g	0.69 g	29.50 g	0.60 g	0.73 g		
1		1,(7)			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10					
Ebéd A	(08512) Gyöngyös Iskola 11-14 FN TEU (A)	Fokhagymakrémeles Pirított kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizsszel			Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Burgonyapüré Stefánia vagdalttal			Tejfölös zöldbableves Tarhonyáshús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virsliel Félbarna kenyérrrel		
		Energia: 873.48 Kcal / 3,651.15 KJ			Energia: 566.65 Kcal / 2,368.60 KJ			Energia: 701.00 Kcal / 2,930.18 KJ			Energia: 760.39 Kcal / 3,178.43 KJ			Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.21 g	49.51 g	12.16 g	23.17 g	20.37 g	9.53 g	25.15 g	28.22 g	9.12 g	26.32 g	37.34 g	9.11 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.25 g	0.01 g	3.01 g	72.67 g	0.04 g	1.51 g	90.29 g	13.99 g	4.18 g	78.97 g	4.85 g	4.22 g	71.24 g	19.99 g	2.01 g		
1,7,9		1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9					
Ebéd B	(08512) Gyöngyös Iskola 11-14 FN TEU (A)	Fokhagymakrémeles Pirított kenyérkockával Lucskos káposzta Félbarna kenyérrrel			Májgaluskaleves Stíriai metélt Alma			Citromos almaleves Milánói makaróni Reszelt sajttal			Tejfölös zöldbableves Tökfőzelék Lenmagos fasíttal			Tojásleves Zúzapörkölt Szarvacska tésztával		
		Energia: 618.62 Kcal / 2,585.83 KJ			Energia: 359.90 Kcal / 1,504.38 KJ			Energia: 740.64 Kcal / 3,095.88 KJ			Energia: 622.87 Kcal / 2,603.60 KJ			Energia: 487.74 Kcal / 2,038.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.43 g	37.64 g	9.25 g	26.54 g	17.96 g	8.22 g	37.30 g	28.38 g	9.22 g	20.76 g	35.90 g	10.09 g	28.46 g	12.65 g	2.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.35 g	0.01 g	1.26 g	79.99 g	3.74 g	1.63 g	88.41 g	17.99 g	5.76 g	53.54 g	9.02 g	2.08 g	64.45 g	0.01 g	2.17 g		
1,7,9		1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,9					
Uzsonna	(08512) Gyöngyös Iskola 11-14 FN TEU (A)	Csokoládékrém rúd			Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Zsemle Sajt szelettel Margarinnal Kígyóuborkával			Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal			Korpás kifli Gyümölcsös joghurttal		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 KJ			Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ			Energia: 204.92 Kcal / 856.57 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	10.17 g	11.84 g	4.34 g	10.29 g	7.71 g	4.67 g	11.16 g	3.92 g	5.69 g	10.93 g	6.56 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	32.49 g	0.00 g	2.35 g	29.44 g	3.85 g	0.53 g	31.20 g	0.00 g	1.40 g	46.73 g	12.99 g	1.05 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,(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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Danubia Kft.

2737 Alkarsa, Pésti út 65.

Céginformációk: 17783406-5-13

Adószám: 20279833-4-13

Élelmiszervetető