Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(08510) Gyöngyös Iskola 7-11 FN TEU (A)**	Zsíros kenyér Póréhagymakarikával	Natúr vajkrémes Kifli	Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémmel	Kalács Margarinnal	Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával
		Energia: 250.91 Kcal / 1,048.80 Kj	Energia: 185.24 Kcal / 774.30 Kj	Energia: 176.00 Kcal / 735.68 Kj	Energia: 259.19 Kcal / 1,083.41 Kj	Energia: 221.42 Kcal / 925.54 Kj
		Fehérje: 6.22 g; Zsír: 10.62 g; T.Zsírsav: 3.88 g	Fehérje: 4.26 g; Zsír: 8.28 g; T.Zsírsav: 3.97 g	Fehérje: 7.92 g; Zsír: 2.06 g; T.Zsírsav: 0.77 g	Fehérje: 7.07 g; Zsír: 8.31 g; T.Zsírsav: 3.50 g	Fehérje: 5.15 g; Zsír: 9.24 g; T.Zsírsav: 3.40 g
		Szénhidrát: 32.33 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 23.20 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.41 g	Szénhidrát: 31.23 g; Cukor: 2.40 g; Só: 0.09 g	Szénhidrát: 38.91 g; Cukor: 4.20 g; Só: 0.69 g	Szénhidrát: 29.13 g; Cukor: 0.40 g; Só: 0.72 g
		1	1,7	1,7,(12)	1,3,7	1,3,4,7,10
Ebéd A	**(08510) Gyöngyös Iskola 7-11 FN TEU (A)**	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizzsel	Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Citromos almaleves Burgonyapüré Stefánia vagdalttal	Tejfölös zöldbableves Tarhonyáshús Céklasalátával	Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérrel
		Energia: 862.34 Kcal / 3,604.58 Kj	Energia: 564.07 Kcal / 2,357.81 Kj	Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 Kj	Energia: 705.51 Kcal / 2,949.03 Kj	Energia: 505.01 Kcal / 2,110.94 Kj
		Fehérje: 23.23 g; Zsír: 48.04 g; T.Zsírsav: 11.77 g	Fehérje: 23.02 g; Zsír: 20.30 g; T.Zsírsav: 9.51 g	Fehérje: 23.57 g; Zsír: 27.38 g; T.Zsírsav: 8.96 g	Fehérje: 26.21 g; Zsír: 31.43 g; T.Zsírsav: 8.28 g	Fehérje: 24.51 g; Zsír: 32.81 g; T.Zsírsav: 7.56 g
		Szénhidrát: 83.74 g; Cukor: 0.02 g; Só: 2.83 g	Szénhidrát: 72.18 g; Cukor: 0.03 g; Só: 1.44 g	Szénhidrát: 80.67 g; Cukor: 11.99 g; Só: 4.16 g	Szénhidrát: 78.69 g; Cukor: 4.85 g; Só: 4.12 g	Szénhidrát: 63.26 g; Cukor: 12.00 g; Só: 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	**(08510) Gyöngyös Iskola 7-11 FN TEU (A)**	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Lucskos káposzta Félbarna kenyérrel	Májgaluskaleves Stíriai metélt Alma	Citromos almaleves Milánói makaróni Reszelt sajttal	Tejfölös zöldbableves Tökfőzelék Lenmagos fasírttal	Tojásleves Zúzapörkölt Szarvacska tésztával
		Energia: 626.78 Kcal / 2,619.94 Kj	Energia: 357.32 Kcal / 1,493.60 Kj	Energia: 710.77 Kcal / 2,971.02 Kj	Energia: 556.94 Kcal / 2,328.01 Kj	Energia: 481.40 Kcal / 2,012.25 Kj
		Fehérje: 20.70 g; Zsír: 37.81 g; T.Zsírsav: 9.25 g	Fehérje: 26.39 g; Zsír: 17.89 g; T.Zsírsav: 8.20 g	Fehérje: 36.61 g; Zsír: 28.26 g; T.Zsírsav: 9.19 g	Fehérje: 18.69 g; Zsír: 30.04 g; T.Zsírsav: 8.54 g	Fehérje: 28.32 g; Zsír: 12.10 g; T.Zsírsav: 2.33 g
		Szénhidrát: 50.69 g; Cukor: 0.02 g; Só: 1.26 g	Szénhidrát: 79.50 g; Cukor: 3.73 g; Só: 1.56 g	Szénhidrát: 81.91 g; Cukor: 15.99 g; Só: 5.76 g	Szénhidrát: 52.36 g; Cukor: 9.02 g; Só: 1.97 g	Szénhidrát: 64.24 g; Cukor: 0.01 g; Só: 2.16 g
		1,7,9	1,3,7,9,(12)	1,3,7	1,3,7,9	1,3,9
Uzsonna	**(08510) Gyöngyös Iskola 7-11 FN TEU (A)**	Csokoládékrémes 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: 244.26 Kcal / 1,021.01 Kj	Energia: 228.55 Kcal / 955.34 Kj	Energia: 193.87 Kcal / 810.38 Kj	Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 Kj
		Fehérje: 11.71 g; Zsír: 26.46 g; T.Zsírsav: 10.07 g	Fehérje: 8.80 g; Zsír: 8.76 g; T.Zsírsav: 3.19 g	Fehérje: 10.29 g; Zsír: 7.71 g; T.Zsírsav: 4.67 g	Fehérje: 9.46 g; Zsír: 3.64 g; T.Zsírsav: 5.60 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 6.56 g; T.Zsírsav: 3.20 g
		Szénhidrát: 19.66 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.38 g	Szénhidrát: 32.46 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.93 g	Szénhidrát: 29.44 g; Cukor: 3.85 g; Só: 0.53 g	Szénhidrát: 30.78 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.19 g	Szénhidrát: 46.73 g; Cukor: 12.99 g; Só: 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-csillagfürt	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!

Eatrend Danubia Kft.
2737 Alsónémedi, Pesti út 65.
Csoportazonosító: 17783406-5-13
Adószám: 10715833-4-13

……..

Élelmezésvezető