


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	(00030) Középiskola A	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal Csirkemellsonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborka			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrémés Rozskenyér Gesztenyés rúd			Citromos tea Padlizsánkrémés Teljes kiőrlésű kenyér Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paprikával			Csipkebogyós tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllel			Tea barackos Körözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával Gyümölcsös joghurt		
		Energia: 540.13 Kcal / 2,257.74 KJ			Energia: 271.24 Kcal / 1,133.78 KJ			Energia: 687.50 Kcal / 2,873.75 KJ			Energia: 469.57 Kcal / 1,962.80 KJ			Energia: 570.49 Kcal / 2,384.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.95 g	9.54 g	4.56 g	8.63 g	12.45 g	8.73 g	18.44 g	16.08 g	5.87 g	12.37 g	10.64 g	4.00 g	20.78 g	9.80 g	5.49 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
89.39 g 14.63 g 0.90 g			68.11 g 28.58 g 1.01 g			116.52 g 30.38 g 0.88 g			80.80 g 24.98 g 2.26 g			98.77 g 34.53 g 2.04 g				
1,7			1,6,7,(5),(8)			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7				
Ebéd	(00030) Középiskola A	Kerti zöldségleves, Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbédara Kakaó szóráttal Alma			Hagymakrémeleves Pirított kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérnametéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral		
		Energia: 778.70 Kcal / 3,254.97 KJ			Energia: 1,051.49 Kcal / 4,395.23 KJ			Energia: 883.11 Kcal / 3,691.40 KJ			Energia: 889.79 Kcal / 3,719.32 KJ			Energia: 901.55 Kcal / 3,768.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.56 g	33.23 g	11.80 g	36.14 g	49.85 g	13.19 g	33.78 g	11.17 g	4.37 g	27.34 g	41.09 g	10.42 g	31.58 g	33.88 g	8.61 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
74.15 g 0.02 g 6.96 g			112.23 g 0.00 g 2.28 g			161.43 g 71.45 g 1.91 g			101.63 g 0.12 g 3.26 g			116.51 g 15.03 g 5.76 g				
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9				
Ebéd	(00030) Középiskola B	Kerti zöldségleves Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Reszelt tészta leves Csirkemáj rizottó Reszelt sajttal			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vegyes vágottal Alma			Hagymakrémeleves Pirított kenyérkockával Chilis bab			Csontleves Cérnametéllel Bakonyi sertésragu Masni tésztával		
		Energia: 625.72 Kcal / 2,615.51 KJ			Energia: 911.01 Kcal / 3,808.02 KJ			Energia: 884.72 Kcal / 3,698.13 KJ			Energia: 759.78 Kcal / 3,175.88 KJ			Energia: 491.33 Kcal / 2,053.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.32 g	32.31 g	10.91 g	45.16 g	30.67 g	9.22 g	37.60 g	19.91 g	3.75 g	37.18 g	32.81 g	9.51 g	25.34 g	32.10 g	10.17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
53.63 g 0.02 g 3.69 g			112.78 g 0.00 g 1.67 g			137.00 g 0.02 g 4.40 g			77.94 g 0.00 g 3.08 g			24.55 g 0.17 g 3.82 g				
1,7,9,(12)			1,3,7			1,3,7,9,15,(10),(12)			1,7			1,3,7,9				
Vacsora	(00030) Középiskola A	Citromos tea Édes-savanyú sertésragu Párolt rizszel			Almás-fahéjas tea Lángos Reszelt sajttal Tejfőllel			Cseresznyés tea Hamburger Sült burgonyával			Barackos tea Gyöngybabfőzelék Sült debrecenivel Félbarna kenyér			Epres tea Rakott karfiol rizszel		
		Energia: 955.48 Kcal / 3,993.91 KJ			Energia: 786.38 Kcal / 3,287.07 KJ			Energia: 1,105.26 Kcal / 4,619.99 KJ			Energia: 1,179.82 Kcal / 4,931.65 KJ			Energia: 764.14 Kcal / 3,194.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.92 g	43.01 g	10.68 g	21.67 g	24.41 g	11.62 g	28.01 g	39.03 g	9.15 g	50.12 g	43.59 g	13.57 g	26.89 g	39.62 g	11.59 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
114.74 g 41.24 g 3.21 g			117.85 g 48.47 g 2.73 g			157.88 g 41.38 g 5.82 g			147.11 g 30.98 g 4.74 g			73.95 g 19.99 g 3.29 g				
1,7			1,7			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7,(6)			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 Alkotás utca, Pésti út 65.
 Csoporthívószám: 17783408-5-13.....
 Adószám: 26215833-4-13
 Élelmészvezető