


Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Gyöngyös Iskola</b> <b>11-14 éves FN (A)</b>	Csokis tejital Kifli			Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér			Baracklekváros Margarinnal Zsemle			Sült paprikakrémes Korpás kenyér			Sokmagvas sajtkrémes Korpás zsemle		
		Energia: 174.28 Kcal / 728.49 KJ			Energia: 350.45 Kcal / 1.464.88 KJ			Energia: 211.71 Kcal / 884.95 KJ			Energia: 231.59 Kcal / 968.05 KJ			Energia: 252.20 Kcal / 1.054.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.86 g	0.97 g	0.80 g	6.76 g	12.63 g	5.98 g	4.80 g	2.35 g	1.03 g	4.75 g	10.79 g	5.03 g	6.61 g	12.00 g	6.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.80 g	11.00 g	0.50 g	51.97 g	19.98 g	0.00 g	42.76 g	12.46 g	0.12 g	28.60 g	0.00 g	1.29 g	29.15 g	0.02 g	0.85 g		
1,7			1,7			1,(7),(12)			1,7			1,7,11				
<b>Ebéd</b>	<b>Gyöngyös Iskola</b> <b>11-14 éves FN (A)</b>	Májgaluskaleves Káposztás tészta Porcukorral			Vegyes gyümölcsleves Sertéspörkölt Párolt rizszel Házi káposztasalátával			Lebbensleves Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrrel			Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérkockával Pusztapörkölt Félbarna kenyérrrel Vitaminalátával			Tárkonyos csirkeraguleves Vaníliás piskóta Csokoládé öntettel		
		Energia: 396.85 Kcal / 1.658.83 KJ			Energia: 817.47 Kcal / 3.417.02 KJ			Energia: 684.48 Kcal / 2.861.13 KJ			Energia: 699.36 Kcal / 2.923.32 KJ			Energia: 686.82 Kcal / 2.870.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.29 g	6.11 g	1.14 g	20.18 g	34.85 g	8.35 g	25.29 g	33.72 g	8.60 g	23.81 g	28.53 g	7.18 g	23.64 g	17.34 g	4.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.93 g	14.03 g	1.94 g	107.64 g	28.79 g	2.23 g	68.90 g	0.02 g	5.99 g	85.35 g	5.01 g	4.41 g	108.61 g	46.48 g	2.48 g		
1,3,9			1,7,9			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9				
<b>Ebéd</b>	<b>Gyöngyös Iskola</b> <b>11-14 éves FN (B)</b>	Májgaluskaleves Dejós tészta			Vegyes gyümölcsleves Tört burgonya Rántott párizsival			Lebbensleves Rácok rakott hal			Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérkockával Gombás-csirkés rizottó Reszelt sajttal			Tárkonyos csirkeraguleves Túrós tészta		
		Energia: 423.60 Kcal / 1.770.65 KJ			Energia: 552.38 Kcal / 2.308.95 KJ			Energia: 605.72 Kcal / 2.531.91 KJ			Energia: 658.76 Kcal / 2.753.62 KJ			Energia: 569.96 Kcal / 2.382.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.15 g	8.98 g	1.21 g	12.18 g	26.64 g	3.36 g	23.71 g	21.68 g	5.54 g	31.06 g	26.05 g	5.92 g	32.24 g	20.47 g	8.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.26 g	10.53 g	1.21 g	68.97 g	13.99 g	2.81 g	76.77 g	0.02 g	5.15 g	74.80 g	0.05 g	2.60 g	63.84 g	0.02 g	2.33 g		
1,3,8,9,(5)			1,3,6,7			1,3,4,7,9			1,7,9			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Gyöngyös Iskola</b> <b>11-14 éves FN (A)</b>	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Salátalevéllel			Kifli Kockasajttal			Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Kígyóuborkával			Helybensült kakaós csiga			Bécsi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel		
		Energia: 260.37 Kcal / 1.088.35 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1.086.38 KJ			Energia: 230.91 Kcal / 965.20 KJ			Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ			Energia: 277.15 Kcal / 1.158.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.72 g	11.98 g	4.38 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g	9.51 g	7.51 g	7.33 g	1.81 g	8.77 g	2.34 g	10.32 g	11.87 g	4.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.30 g	0.00 g	1.40 g	23.80 g	0.00 g	1.81 g	31.25 g	3.85 g	1.33 g	19.20 g	8.72 g	0.32 g	32.26 g	4.68 g	1.33 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			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-csilagfűrt	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 Alparnusa, Pécsi út 65.  
 Csoportos rendelés: 17783406-5-13  
 Adószám: 25215833-4-13

**Élelmezésvizető**