


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felső 11-14	Kifli Margarinnal			Rozskenyér Sütőtökös sajtkrémmel			Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal			Korpás kenyér Margarinnal Sajt szelettel Paradicsommal			Félbarna kenyér Tonhalkrémmel		
		Energia: 126.58 Kcal / 529.10 KJ			Energia: 396.51 Kcal / 1,657.41 KJ			Energia: 250.72 Kcal / 1,048.01 KJ			Energia: 223.47 Kcal / 934.10 KJ			Energia: 286.48 Kcal / 1,197.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.76 g	2.28 g	1.00 g	7.68 g	13.08 g	4.52 g	8.19 g	11.57 g	4.12 g	9.48 g	7.74 g	4.29 g	6.90 g	14.17 g	4.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.80 g	0.00 g	0.47 g	61.41 g	29.98 g	0.70 g	28.37 g	0.00 g	1.56 g	28.90 g	0.00 g	1.16 g	32.47 g	0.00 g	0.04 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Ebéd A	Iskola felső 11-14	Erőleves Cérnametéllel Párolt sertésszelet Almamártással Főtt burgonyával			Almás szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyes vágottal			Füstölt sajtos karfiolleves Levesgyönggyel Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel			Kerti zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Alma			Szárzabbaleves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyszósszal		
		Energia: 507.83 Kcal / 2,122.73 KJ			Energia: 452.52 Kcal / 1,891.53 KJ			Energia: 765.85 Kcal / 3,201.25 KJ			Energia: 630.62 Kcal / 2,635.99 KJ			Energia: 1,050.53 Kcal / 4,391.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.88 g	21.68 g	4.67 g	13.68 g	8.46 g	6.80 g	51.66 g	33.19 g	6.49 g	28.49 g	26.23 g	5.90 g	23.48 g	29.38 g	0.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.34 g	12.00 g	2.81 g	81.63 g	10.39 g	4.56 g	53.20 g	0.29 g	4.52 g	68.54 g	2.02 g	1.56 g	171.27 g	0.01 g	2.07 g		
1,3,7,9,(10)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)				
Ebéd B	Iskola felső 11-14	Erőleves cérnametéllel Zöldborsófőzelék Csirke nuggetsrel			Almás szilvaleves Halpaprikás Túrós csuszával			Füstölt sajtos Karfiolkremleves Levesgyönggyel Rántott sertésszelet Burgonyapürével			Kerti zöldségleves Pacalpörkölt Főtt burgonyával Vegyes vágottal Alma			Szárzabbaleves Félbarna kenyérral Sárgabarackízes gombóc Porcukorral		
		Energia: 673.78 Kcal / 2,816.40 KJ			Energia: 683.04 Kcal / 2,855.11 KJ			Energia: 873.44 Kcal / 3,650.98 KJ			Energia: 591.22 Kcal / 2,471.30 KJ			Energia: 1,664.01 Kcal / 6,955.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.91 g	31.97 g	8.49 g	33.12 g	28.34 g	2.82 g	28.50 g	50.25 g	11.38 g	27.56 g	26.24 g	1.41 g	42.63 g	72.54 g	20.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.12 g	0.35 g	3.77 g	75.04 g	31.37 g	3.92 g	75.17 g	0.29 g	4.08 g	58.97 g	0.02 g	3.49 g	208.09 g	59.95 g	14.79 g		
1,3,4,7,9			1,7,(3)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			9,15,(10),(12)			1,7,9,(3),(6),(12)				
Uzsonna	Iskola felső 11-14	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Pizzaszelet			Kifli Pudinggal			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 266.61 Kcal / 1,114.43 KJ			Energia: 267.80 Kcal / 1,119.40 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 287.82 Kcal / 1,203.09 KJ			Energia: 246.05 Kcal / 1,028.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.09 g	12.08 g	4.38 g	15.74 g	11.09 g	3.62 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	10.18 g	14.67 g	5.61 g	9.88 g	9.74 g	3.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.27 g	0.00 g	1.40 g	26.13 g	0.10 g	0.94 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	28.62 g	0.00 g	1.80 g	29.63 g	0.00 g	1.48 g		
1,(7)			1,3,7			1,(7)			1,(7)			1,(7)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

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 Alkars, Pesti út 65.
 Csoportos étkezés: 17783406-6-13
 Adószám: 26215833-4-13
Élelmézszer