


Heti étlap 2024.12.30. - 2025.01.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Csipkebogyós tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Kígyóborkával			Poharas tej Zsemle Margarinnal Mézzel			MUNKASZÜNETI NAP			Barackos tea Margarinos Korpás kenyér Paprikás szalámmal Paradicsommal			Kakaó Briós		
		Energia: 570.00 Kcal / 2,382.60 KJ			Energia: 503.01 Kcal / 2,102.58 KJ						Energia: 522.82 Kcal / 2,185.39 KJ			Energia: 274.02 Kcal / 1,145.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.47 g	17.30 g	8.43 g	16.32 g	7.70 g	3.69 g				12.46 g	14.01 g	5.04 g	7.22 g	6.44 g	2.64 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
89.33 g 29.93 g 0.02 g			91.90 g 24.30 g 0.52 g						86.37 g 29.98 g 2.33 g			46.48 g 11.08 g 0.64 g				
1,7			1,7						1,(7)			1,3,7				
Tízórai	Középiskolás 15-18 éves	Kifli Kockasajttal			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Szendvics sonkával Paprikával						Margarinos Zsemle Baracklevéllel			Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér		
		Energia: 369.18 Kcal / 1,543.17 KJ			Energia: 379.45 Kcal / 1,586.10 KJ						Energia: 394.52 Kcal / 1,649.09 KJ			Energia: 461.68 Kcal / 1,929.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.88 g	13.06 g	7.64 g	20.53 g	6.16 g	2.10 g				9.55 g	4.70 g	2.06 g	13.96 g	16.60 g	9.52 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
46.60 g 0.00 g 2.22 g			60.41 g 0.00 g 1.21 g						78.39 g 18.69 g 0.24 g			63.56 g 0.00 g 0.47 g				
1,7			1,(7)						1,(7),(12)			1,7				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Tárkonyos sertésraguleves Pozsonyi kocka			Tejfőlés zöldbaleves Stefánia vagdalt Burgonyapürével Alma						Zöldborsóleves Mézes mustáros sertésragu Párolt rizszel			Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérkockával Paprikás burgonya Csemege uborkával		
		Energia: 1,050.63 Kcal / 4,391.63 KJ			Energia: 924.49 Kcal / 3,864.37 KJ						Energia: 908.87 Kcal / 3,799.08 KJ			Energia: 736.93 Kcal / 3,080.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.39 g	32.59 g	6.52 g	35.09 g	43.72 g	13.12 g				31.33 g	46.55 g	11.83 g	23.75 g	38.31 g	10.27 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
151.05 g 49.69 g 3.42 g			95.02 g 0.01 g 6.55 g						91.60 g 4.12 g 6.39 g			72.93 g 0.03 g 9.22 g				
1,3,7,8,9,(5),(12)			1,3,7,9						1,7,9,10,(12)			1,7,9,15,(12)				
Uzsonna	Középiskolás 15-18 éves	Helyben sült sajtos rúd			Helyben sült túrós táska						Helyben sült kakaós csiga			Puding Kifivel		
		Energia: 199.42 Kcal / 833.58 KJ			Energia: 307.78 Kcal / 1,286.52 KJ						Energia: 383.08 Kcal / 1,601.27 KJ			Energia: 229.83 Kcal / 960.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.68 g	2.80 g	4.38 g	7.56 g	17.28 g	5.26 g				6.34 g	23.52 g	8.06 g	7.84 g	0.94 g	0.41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.00 g 0.00 g 2.04 g			30.16 g 8.00 g 0.62 g						36.04 g 11.80 g 0.74 g			47.24 g 1.30 g 0.83 g				
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7,(3),(6),(12)						1,7,(3)			1,(7)				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Gyümölcsös tea Margarinos Korpás kenyér Baromfi párizsival Paprikával			Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Főtt tojáskarikával						Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvágottal Paprikával			Gyümölcsös tea Margarinos Korpás kenyér Tavaszi felvágottal Kígyóborkával		
		Energia: 468.42 Kcal / 1,958.00 KJ			Energia: 492.62 Kcal / 2,059.15 KJ						Energia: 569.29 Kcal / 2,379.63 KJ			Energia: 452.99 Kcal / 1,893.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.31 g	12.17 g	4.55 g	17.29 g	10.03 g	3.40 g				17.91 g	17.69 g	6.74 g	12.60 g	10.65 g	4.34 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
76.15 g 19.99 g 2.43 g			83.00 g 19.99 g 0.26 g						84.23 g 19.99 g 1.80 g			76.44 g 24.94 g 2.27 g				
1,(7)			1,3,(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-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető