


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával	Tej Kiflivel	Vadmeggyes tea Vaníliás túrókrémes Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Kaláccsal	Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával
		Energia: 354.75 Kcal / 1,482.86 KJ	Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ	Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 KJ	Energia: 379.69 Kcal / 1,587.10 KJ	Energia: 302.75 Kcal / 1,265.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.74 g 10.72 g 3.88 g	10.56 g 3.28 g 1.73 g	8.05 g 2.09 g 0.77 g	14.15 g 9.34 g 4.25 g	5.28 g 9.27 g 3.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.33 g 24.98 g 0.00 g	33.40 g 0.00 g 0.68 g	51.23 g 22.39 g 0.09 g	59.52 g 14.19 g 0.90 g	49.12 g 20.38 g 0.72 g		
1	1,7	1,7,(12)	1,3,7	1,3,4,7,10		
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérbúzával Csikós tokány Párolt rizszel	Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Citromos almaleves Burgonyapüré Stefánia vagdalttal	Tejfölös zöldbabeles Tarhonyás hús Cékla salátával	Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral
		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: 642.28 Kcal / 2,684.73 KJ	Energia: 505.01 Kcal / 2,110.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.23 g 48.04 g 11.77 g	23.02 g 20.30 g 9.51 g	23.57 g 27.38 g 8.96 g	24.84 g 28.30 g 7.90 g	24.51 g 32.81 g 7.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83.74 g 0.02 g 2.83 g	72.18 g 0.03 g 1.44 g	80.67 g 11.99 g 4.16 g	71.29 g 4.83 g 2.14 g	63.26 g 12.00 g 2.01 g		
1,7,9	1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,9,15,(12)	1,3,7,9		
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Helyben sült csokoládékrémes rúd	Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal	Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Kígyóborkával	Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal	Korpás kifli Gyümölcsjoghurttal
		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 Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.71 g 26.46 g 10.07 g	8.80 g 8.76 g 3.19 g	10.29 g 7.71 g 4.67 g	9.46 g 3.64 g 5.60 g	10.93 g 6.56 g 3.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19.66 g 0.00 g 1.38 g	32.46 g 0.00 g 1.93 g	29.44 g 3.85 g 0.53 g	30.78 g 0.00 g 1.19 g	46.73 g 12.99 g 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-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 Kft.
 2730 Albertfalva, Pálfi út 66
 Tel: 20/3408-5131
 Csapatvezető: [Signature]
 Élelmezésvezető