


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

|  |                                     | hétfő  |              |            | kedd  |          |            | szerda  |                 |            | csütörtök   |            |            | péntek   |         |            |
|--|-------------------------------------|--|--------------|------------|---|----------|------------|---|-----------------|------------|---|------------|------------|--|---------|------------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>Iskola felsős<br/>11-14 éves</b> | Téli varázslat tea<br>Zsíros kenyér<br>Póréhagymakarikával                               |              |            | Tej<br>Kifli                                      |          |            | Meggyes tea<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Vaníliás túrókrémrel |                 |            | Kakaó<br>Kalács   |            |            | Citromos tea<br>Majonézes tonhalkrémes<br>Korpás kenyér<br>Paprikával          |         |            |
|  |                                     | Energia: 384.81 Kcal / 1,608.51 KJ   |              |            | Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ                  |          |            | Energia: 261.33 Kcal / 1,092.36 KJ                            |                 |            | Energia: 379.69 Kcal / 1,587.10 KJ                        |            |            | Energia: 348.55 Kcal / 1,456.94 KJ   |         |            |
|  |                                     | Fehérje  | Zsír         | T.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír            | T.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír/sav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír/sav |
|  |                                     | 6.48 g   | 10.67 g      | 3.88 g     | 10.56 g   | 3.28 g   | 1.73 g     | 8.26 g  | 2.36 g          | 0.92 g     | 14.15 g   | 9.34 g     | 4.25 g     | 5.51 g   | 14.07 g | 5.23 g     |
|  |                                     | Szénhidrát   | Cukor        | Só         | Szénhidrát  | Cukor    | Só         | Szénhidrát  | Cukor           | Só         | Szénhidrát  | Cukor      | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só         |
| 64.43 g  | 32.03 g                             | 0.00 g   | 33.40 g      | 0.00 g     | 0.68 g  | 51.34 g  | 22.39 g    | 0.09 g  | 59.52 g         | 14.19 g    | 0.90 g  | 49.49 g    | 20.58 g    | 0.73 g   |         |            |
| 1  |                                     |  | 1,7          |            |   | 1,7,(12) |            |   | 1,3,7           |            |   | 1,3,4,7,10 |            |  |         |            |
| <b>Ebéd<br/>A menü</b>   | <b>Iskola felsős<br/>11-14 éves</b> | Fokhagymakrémeleves<br>Pírtott kenyérbocokkal<br>Csikós tokány<br>Párolt rizszel         |              |            | Májgaluskaleves<br>Sajtos-tejfölös tészta<br>Alma |          |            | Citromos almaleves<br>Burgonyapüré<br>Stefánia vagdalttal     |                 |            | Tejfölös zöldbableves<br>Tarhonyás hús<br>Céklasalátával  |            |            | Tojásleves<br>Zöldborsó főzelék<br>Sült bécsi virslivel<br>Félbarna kenyérrrel |         |            |
|  |                                     | Energia: 873.48 Kcal / 3,651.15 KJ   |              |            | Energia: 566.65 Kcal / 2,368.60 KJ                |          |            | Energia: 701.00 Kcal / 2,930.18 KJ                            |                 |            | Energia: 642.58 Kcal / 2,685.98 KJ                        |            |            | Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ   |         |            |
|  |                                     | Fehérje  | Zsír         | T.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír            | T.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír/sav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír/sav |
|  |                                     | 23.21 g  | 49.51 g      | 12.16 g    | 23.17 g   | 20.37 g  | 9.53 g     | 25.15 g   | 28.22 g         | 9.12 g     | 24.83 g   | 28.63 g    | 8.09 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         |
| 83.25 g  | 0.01 g                              | 3.01 g   | 72.67 g      | 0.04 g     | 1.51 g  | 90.29 g  | 13.99 g    | 4.18 g  | 70.69 g         | 4.83 g     | 2.24 g  | 71.24 g    | 19.99 g    | 2.01 g   |         |            |
| 1,7,9  |                                     |  | 1,3,7,9      |            |   | 1,3,7    |            |   | 1,3,7,9,15,(12) |            |   | 1,3,7,9    |            |  |         |            |
| <b>Ebéd<br/>B menü</b>   | <b>Iskola felsős<br/>11-14 éves</b> | Fokhagymakrémeleves<br>Pírtott kenyérbocokkal<br>Lucskos káposzta<br>Félbarna kenyérrrel |              |            | Májgaluskaleves<br>Stíriai metélt<br>Alma         |          |            | Citromos almaleves<br>Milánói makaróni                        |                 |            | Tejfölös zöldbableves<br>Tökfőzelék<br>Lenmagos fasírttal |            |            | Tojásleves<br>Zúzapörkölt<br>Szarvacskás tésztával                             |         |            |
|  |                                     | Energia: 870.12 Kcal / 3,637.10 KJ   |              |            | Energia: 469.12 Kcal / 1,960.92 KJ                |          |            | Energia: 939.32 Kcal / 3,926.36 KJ                            |                 |            | Energia: 887.07 Kcal / 3,707.95 KJ                        |            |            | Energia: 649.50 Kcal / 2,714.91 KJ   |         |            |
|  |                                     | Fehérje  | Zsír         | T.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír            | T.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír/sav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír/sav |
|  |                                     | 33.12 g  | 47.68 g      | 13.27 g    | 34.86 g   | 24.14 g  | 11.16 g    | 46.75 g   | 37.65 g         | 12.08 g    | 31.65 g   | 48.77 g    | 13.77 g    | 38.47 g  | 18.24 g | 3.44 g     |
|  |                                     | Szénhidrát   | Cukor        | Só         | Szénhidrát  | Cukor    | Só         | Szénhidrát  | Cukor           | Só         | Szénhidrát  | Cukor      | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só         |
| 76.70 g  | 0.02 g                              | 1.84 g   | 104.05 g     | 5.05 g     | 2.12 g  | 108.96 g | 27.98 g    | 7.37 g  | 79.34 g         | 15.03 g    | 3.02 g  | 82.11 g    | 0.01 g     | 2.99 g   |         |            |
| 1,7,9  |                                     |  | 1,3,7,9,(12) |            |   | 1,3,7    |            |   | 1,3,7,9         |            |   | 1,3,9      |            |  |         |            |
| <b>Uzsonna</b>   | <b>Iskola felsős<br/>11-14 éves</b> | Csokoládékrémes rúd<br>Alma  |              |            | Olasz felvágottas<br>Graham kenyér<br>Margarinnal |          |            | Zsemle<br>Sajt szelettel<br>Margarinnal<br>Kígyóborkával      |                 |            | Csirkemellsonkás<br>Rozskenyér<br>Margarinnal             |            |            | Korpás kifli<br>Gyümölcsös joghurttal  |         |            |
|  |                                     | Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ   |              |            | Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 KJ                |          |            | Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ                              |                 |            | Energia: 204.92 Kcal / 856.57 KJ                          |            |            | Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ   |         |            |
|  |                                     | Fehérje  | Zsír         | T.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír            | T.Zsír/sav | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír/sav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír/sav |
|  |                                     | 11.71 g  | 26.46 g      | 10.07 g    | 10.17 g   | 11.84 g  | 4.34 g     | 10.29 g   | 7.71 g          | 4.67 g     | 11.16 g   | 3.92 g     | 5.69 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   | 32.49 g      | 0.00 g     | 2.35 g  | 29.44 g  | 3.85 g     | 0.53 g  | 31.20 g         | 0.00 g     | 1.40 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-nyulastűk

Quadro Byte Zrt

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfit

17-olaj, természetes édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertfalva, Pesti út 65.

Cégszám: 1783408-5-01-00000000

Adószám: 26215833-4-13

2024.12.31. 10:19:59 | QB - Élelem