


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																														
 Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyós tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllal			Barackos tea Körözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával																														
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 305.73 Kcal / 1,277.95 KJ			Energia: 356.29 Kcal / 1,489.29 KJ			Energia: 283.97 Kcal / 1,186.99 KJ			Energia: 286.44 Kcal / 1,197.32 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																												
		12.76 g	5.60 g	2.71 g	7.70 g	11.28 g	9.51 g	6.51 g	14.43 g	5.51 g	7.30 g	6.80 g	2.55 g	9.51 g	2.75 g	1.65 g																												
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
58.18 g			42.85 g			12.00 g			1.08 g			55.49 g			28.83 g			0.93 g																										
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7																																
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Francia hagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérnametélttel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral																														
		Energia: 562.60 Kcal / 2,351.67 KJ			Energia: 683.88 Kcal / 2,858.62 KJ			Energia: 593.37 Kcal / 2,480.29 KJ			Energia: 702.73 Kcal / 2,937.41 KJ			Energia: 682.15 Kcal / 2,851.39 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																												
		32.17 g	21.42 g	7.65 g	23.35 g	29.54 g	7.70 g	24.76 g	8.78 g	3.41 g	19.14 g	35.43 g	9.19 g	23.79 g	24.71 g	6.36 g																												
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
60.04 g			0.02 g			4.76 g			79.50 g			0.00 g			1.71 g			103.30 g			38.67 g			1.28 g			76.54 g			0.09 g			1.60 g			90.03 g			15.03 g			2.99 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9																																
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táska			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrémcsücs			Natúr vajkrémcsücs Kifli																														
		Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 217.86 Kcal / 910.65 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 223.22 Kcal / 933.06 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																												
		8.06 g	9.33 g	3.45 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.27 g	7.81 g	3.09 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	4.51 g	12.28 g	3.97 g																												
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																																
Só			Só			Só			Só			Só																																
29.60 g			0.00 g			1.17 g			39.98 g			18.16 g			0.67 g			28.56 g			0.00 g			0.80 g			33.28 g			0.00 g			1.69 g			23.40 g			0.00 g			0.41 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-nyerszerű édesítőszer	