


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 Salátalevéllel			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	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.18 g	16.20 g	0.33 g	42.85 g	12.00 g	1.08 g	49.63 g	20.58 g	0.59 g	48.15 g	19.99 g	1.32 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 Pírott kenyérbarkával Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérnametéllel 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	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	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			Sajtkrém rúd			Natúr vajkrém 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	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	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-szulfid	15-nyerszerű édesítőszer	