


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Középiskola 15-18 éves	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Cspikebogyós tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllal			Barackos tea Körözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával		
		Energia: 564.44 Kcal / 2,359.36 Kj			Energia: 492.86 Kcal / 2,060.15 Kj			Energia: 593.81 Kcal / 2,482.13 Kj			Energia: 469.57 Kcal / 1,962.80 Kj			Energia: 459.17 Kcal / 1,919.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.38 g	8.95 g	3.84 g	14.33 g	15.57 g	9.04 g	12.53 g	20.76 g	3.10 g	12.37 g	10.64 g	4.00 g	15.34 g	4.04 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.31 g	24.30 g	2.86 g	73.11 g	12.00 g	1.40 g	88.37 g	19.99 g	1.40 g	80.80 g	19.99 g	2.26 g	89.71 g	19.99 g	1.55 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7				
Ebéd A menü	Középiskola 15-18 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 kenyérbocokkal Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérumetéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral		
		Energia: 778.70 Kcal / 3,254.97 Kj			Energia: 1,051.49 Kcal / 4,395.23 Kj			Energia: 883.11 Kcal / 3,691.40 Kj			Energia: 980.50 Kcal / 4,098.49 Kj			Energia: 842.94 Kcal / 3,523.49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.56 g	33.23 g	33.29 g	36.14 g	49.85 g	13.68 g	33.78 g	11.17 g	6.38 g	28.00 g	50.67 g	2.81 g	30.01 g	33.55 g	5.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.15 g	0.02 g	6.04 g	112.23 g	0.00 g	3.48 g	161.43 g	58.46 g	3.10 g	102.42 g	0.00 g	1.31 g	104.01 g	15.03 g	6.52 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9				
Ebéd B menü	Középiskola 15-18 éves	Kerti zöldségleves Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Reszelt tészta leves Csirkemáj rizottó Reszelt sajttal			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vegyes vágottal Alma			Francia hagymakrémleves Pírtott kenyérbocokkal Chilis bab			Csontleves Cérumetéllel Bakonyi sertésragu Masni tésztával		
		Energia: 625.72 Kcal / 2,615.51 Kj			Energia: 911.01 Kcal / 3,808.02 Kj			Energia: 884.72 Kcal / 3,698.13 Kj			Energia: 850.49 Kcal / 3,555.05 Kj			Energia: 491.33 Kcal / 2,053.76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.32 g	32.31 g	8.66 g	45.16 g	30.67 g	13.84 g	37.60 g	19.91 g	4.91 g	37.84 g	42.39 g	2.81 g	25.34 g	32.10 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.63 g	0.02 g	4.13 g	112.78 g	0.00 g	2.38 g	137.00 g	0.02 g	5.21 g	78.73 g	0.00 g	1.31 g	24.55 g	0.04 g	3.33 g		
1,7,9,(12)			1,3,7			1,3,7,9,15,(10),(12)			1,7			1,3,7,9				
Uzsonna	Középiskola 15-18 éves	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táská			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrém rúd			Natúr vajkrém Kifli		
		Energia: 415.45 Kcal / 1,736.58 Kj			Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 Kj			Energia: 393.09 Kcal / 1,643.12 Kj			Energia: 374.89 Kcal / 1,567.04 Kj			Energia: 370.48 Kcal / 1,548.61 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.86 g	14.00 g	2.06 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g	14.16 g	11.98 g	4.81 g	16.68 g	4.92 g	7.22 g	8.52 g	16.56 g	7.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.41 g	0.00 g	1.14 g	79.96 g	36.32 g	1.34 g	57.08 g	0.00 g	2.05 g	76.36 g	0.00 g	3.38 g	46.40 g	0.00 g	0.83 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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	14-14 mesterséges édesítőszer	