


Heti étlap 2025.01.20 - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsó	Tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrémés Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrémés Tejjeskiórlésű kenyér			Csipkebogyós tea Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllal			Barackos tea Körözöttes Korpás zsemle Kigyóuborkával		
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 271.24 Kcal / 1,133.78 KJ			Energia: 317.85 Kcal / 1,328.61 KJ			Energia: 265.63 Kcal / 1,110.33 KJ			Energia: 260.32 Kcal / 1,088.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.76 g	5.60 g	2.71 g	7.23 g	7.80 g	7.80 g	6.27 g	10.38 g	3.88 g	6.27 g	5.33 g	2.00 g	7.94 g	2.06 g	1.27 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	42.56 g	12.00 g	0.96 g	49.39 g	20.58 g	0.59 g	47.91 g	19.99 g	1.13 g	52.13 g	25.83 g	0.83 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7				
Ebéd	Iskola alsó	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Reszelt tésztaleves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szórattal Alma			Francia hagymakrémeles Pírtott kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Paradicsomos húscombóc Félbarna kenyérral		
		Energia: 564.02 Kcal / 2,357.60 KJ			Energia: 661.44 Kcal / 2,764.82 KJ			Energia: 584.04 Kcal / 2,441.29 KJ			Energia: 643.75 Kcal / 2,690.88 KJ			Energia: 671.30 Kcal / 2,806.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.22 g	21.43 g	7.65 g	22.66 g	29.45 g	7.69 g	23.51 g	8.48 g	3.25 g	18.90 g	29.62 g	8.45 g	23.33 g	24.59 g	6.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.32 g	0.02 g	4.77 g	74.90 g	0.00 g	1.55 g	102.85 g	38.67 g	1.08 g	75.10 g	0.09 g	1.50 g	88.03 g	15.01 g	2.81 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9				
Uzsonna	Iskola alsó	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táska			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrémés rúd			Csoki puding Kifli		
		Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.06 g	9.33 g	3.45 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 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	28.54 g	0.00 g	0.58 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	22.80 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-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető