


Heti étlap 2025.02.17 - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Iskola alsó 7-10 éves	Vaníliás tejtital Kifli	Citromos tea Tepertőkrémes Rozskenyér Lilahagymával	Tej Gabonagolyó	Erdei gyümölcsös tea Sült paprikakrémes Teljeskiőrlésű kenyér	Meggyes tea Magvas sajtkrémes Korpás zsemle
		Energia: 174.28 Kcal / 728.49 Kj	Energia: 329.14 Kcal / 1,375.81 Kj	Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 Kj	Energia: 245.81 Kcal / 1,027.49 Kj	Energia: 295.61 Kcal / 1,235.65 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.86 g 0.97 g 0.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.34 g 11.26 g 4.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.88 g 3.24 g 1.67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.60 g 7.21 g 3.29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.14 g 8.16 g 4.49 g
		Szénhidrát Cukor Só 33.80 g 11.00 g 0.50 g	Szénhidrát Cukor Só 50.14 g 19.98 g 0.93 g	Szénhidrát Cukor Só 43.80 g 0.00 g 1.18 g	Szénhidrát Cukor Só 40.20 g 12.00 g 1.10 g	Szénhidrát Cukor Só 48.95 g 20.00 g 0.73 g
		1,7	1,3,7,10,(12)	7,(1),(3),(5)	1,7	1,7,11
Ebéd	Iskola alsó 7-10 éves	Májgaluskaleves Káposztás tészta Porcukorral	Citromos almaleves Rántott sajt Párolt rizsszel Tartármártással	Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral	Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérkockával Pusztapörkölt Félbarna kenyérral Vitaminsalátával	Tárkonyos csirkeraguleves Vaníliás piskóta Csokoládé sodóval
		Energia: 394.27 Kcal / 1,648.05 Kj	Energia: 886.52 Kcal / 3,705.65 Kj	Energia: 629.34 Kcal / 2,630.64 Kj	Energia: 689.93 Kcal / 2,883.91 Kj	Energia: 679.77 Kcal / 2,841.44 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.14 g 6.04 g 1.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.54 g 55.04 g 7.72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.37 g 29.73 g 8.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.56 g 28.51 g 7.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.39 g 17.30 g 4.24 g
		Szénhidrát Cukor Só 69.44 g 14.02 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 80.70 g 12.79 g 3.29 g	Szénhidrát Cukor Só 65.05 g 0.01 g 4.80 g	Szénhidrát Cukor Só 83.33 g 5.01 g 4.31 g	Szénhidrát Cukor Só 107.25 g 46.48 g 2.44 g
		1,3,9	1,3,7,10,(12)	1,3,7,9	1,7,9	1,3,7,9
Uzsonna	Iskola alsó 7-10 éves	Soproni felvágottas Teljeskiőrlésű kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel	Kockasajt Kifli	Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Kígyóborkával	Kakaós csiga	Bécsi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Salátalevéellel
		Energia: 230.50 Kcal / 963.49 Kj	Energia: 184.59 Kcal / 771.59 Kj	Energia: 212.57 Kcal / 888.54 Kj	Energia: 163.83 Kcal / 684.81 Kj	Energia: 240.06 Kcal / 1,003.45 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.63 g 8.92 g 3.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.94 g 6.53 g 3.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.48 g 6.04 g 6.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.81 g 8.77 g 2.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.67 g 8.77 g 3.37 g
		Szénhidrát Cukor Só 28.98 g 4.68 g 0.99 g	Szénhidrát Cukor Só 23.30 g 0.00 g 1.11 g	Szénhidrát Cukor Só 31.01 g 3.85 g 1.14 g	Szénhidrát Cukor Só 19.20 g 8.72 g 0.32 g	Szénhidrát Cukor Só 31.52 g 0.00 g 0.90 g
		1,(7)	1,7	1,(7)	1,7,(3),(6),(12)	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-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető