


Heti étlap 2025.02.17 - 2025.02.21.

|   |                                    | hétfő  |               |          | kedd  |               |          | szerda   |                  |          | csütörtök   |          |          | péntek  |         |          |
|---|------------------------------------|--|---------------|----------|---|---------------|----------|--|------------------|----------|---|----------|----------|---|---------|----------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>Iskola felső<br/>11-14 éves</b> | Vaníliás tejtital<br>Kifli   |               |          | Citromos tea<br>Tepertőkrémes<br>Rozskenyér<br>Lilahagymával            |               |          | Tej<br>Gabonagolyó   |                  |          | Erdei gyümölcsös tea<br>Sült paprikakrémes<br>Teljeskiőrlésű kenyér   |          |          | Meggyes tea<br>Magvas sajtkrémes<br>Korpás zsemle                     |         |          |
|   |                                    | Energia: 174.28 Kcal / 728.49 KJ   |               |          | Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ                                      |               |          | Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ                                 |                  |          | Energia: 281.19 Kcal / 1,175.37 KJ  |          |          | Energia: 333.79 Kcal / 1,395.24 KJ                                    |         |          |
|   |                                    | Fehérje  | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |                                    | 6.86 g   | 0.97 g        | 0.80 g   | 7.38 g  | 16.52 g       | 6.07 g   | 9.88 g   | 3.24 g           | 1.67 g   | 4.88 g  | 10.82 g  | 5.03 g   | 6.74 g  | 12.03 g | 6.74 g   |
|   |                                    | Szénhidrát   | Cukor         | Só       | Szénhidrát  | Cukor         | Só       | Szénhidrát   | Cukor            | Só       | Szénhidrát  | Cukor    | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 33.80 g   | 11.00 g                            | 0.50 g   | 50.33 g       | 19.98 g  | 1.14 g  | 43.80 g       | 0.00 g   | 1.18 g   | 40.61 g          | 12.00 g  | 1.29 g  | 49.15 g  | 20.01 g  | 0.85 g  |         |          |
| 1,7   |                                    |  | 1,3,7,10,(12) |          |   | 7,(1),(3),(5) |          |  | 1,7              |          |   | 1,7,11   |          |   |         |          |
| <b>Ebéd</b>   | <b>Iskola felső<br/>11-14 éves</b> | Májgaluskaleves<br>Káposztás tészta<br>Porcukorral                             |               |          | Citromos almaleves<br>Rántott sajt<br>Párolt rizzsel<br>Tartármártással |               |          | Lebbencsleves<br>Zöldbabfőzelék<br>Fasírttal<br>Félbarna kenyérral |                  |          | Vegyes zöldségkrémleves<br>Pírtott kenyérkockával<br>Pusztapörkölt<br>Félbarna kenyérral<br>Vitaminalátával |          |          | Tárkonyos csirkeraguleves<br>Vaníliás piskóta<br>Csokoládé sodóval    |         |          |
|   |                                    | Energia: 396.85 Kcal / 1,658.83 KJ   |               |          | Energia: 916.39 Kcal / 3,830.51 KJ                                      |               |          | Energia: 684.48 Kcal / 2,861.13 KJ                                 |                  |          | Energia: 699.36 Kcal / 2,923.32 KJ  |          |          | Energia: 686.82 Kcal / 2,870.91 KJ                                    |         |          |
|   |                                    | Fehérje  | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |                                    | 16.29 g  | 6.11 g        | 1.14 g   | 21.23 g   | 55.16 g       | 7.75 g   | 25.29 g  | 33.72 g          | 8.60 g   | 23.81 g   | 28.53 g  | 7.18 g   | 23.64 g   | 17.34 g | 4.25 g   |
|   |                                    | Szénhidrát   | Cukor         | Só       | Szénhidrát  | Cukor         | Só       | Szénhidrát   | Cukor            | Só       | Szénhidrát  | Cukor    | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 69.93 g   | 14.03 g                            | 1.94 g   | 87.20 g       | 14.79 g  | 3.29 g  | 68.90 g       | 0.02 g   | 5.99 g   | 85.35 g          | 5.01 g   | 4.41 g  | 108.61 g | 46.48 g  | 2.48 g  |         |          |
| 1,3,9   |                                    |  | 1,3,7,10,(12) |          |   | 1,3,7,9       |          |  | 1,7,9            |          |   | 1,3,7,9  |          |   |         |          |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>Iskola felső<br/>11-14 éves</b> | Soproni felvágottas<br>Teljeskiőrlésű kenyér<br>Margarinnal<br>Jégcsapretekkel |               |          | Kockasajt<br>Kifli  |               |          | Tavaszi felvágottas<br>Rozskenyér<br>Margarinnal<br>Kígyóborkával  |                  |          | Kakaós csiga  |          |          | Bécsi felvágottas<br>Félbarna kenyér<br>Margarinnal<br>Salátalevéllal |         |          |
|   |                                    | Energia: 263.98 Kcal / 1,103.44 KJ   |               |          | Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ                                      |               |          | Energia: 230.91 Kcal / 965.20 KJ                                   |                  |          | Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ  |          |          | Energia: 273.54 Kcal / 1,143.40 KJ                                    |         |          |
|   |                                    | Fehérje  | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |                                    | 10.00 g  | 12.00 g       | 4.39 g   | 12.12 g   | 12.78 g       | 7.54 g   | 9.51 g   | 7.51 g           | 7.33 g   | 1.81 g  | 8.77 g   | 2.34 g   | 10.04 g   | 11.85 g | 4.52 g   |
|   |                                    | Szénhidrát   | Cukor         | Só       | Szénhidrát  | Cukor         | Só       | Szénhidrát   | Cukor            | Só       | Szénhidrát  | Cukor    | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 29.01 g   | 4.68 g                             | 1.41 g   | 23.80 g       | 0.00 g   | 1.81 g  | 31.25 g       | 3.85 g   | 1.33 g   | 19.20 g          | 8.72 g   | 0.32 g  | 31.55 g  | 0.00 g   | 1.32 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**



Elelmezésvezető