


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---|---|--|---|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|
|  Tízórai | Iskola felsős 11-14 éves | Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával | Tej Kifli | Meggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémmel | Kakaó Kalács | Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 384.81 Kcal / 1,608.51 KJ | Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ | Energia: 261.33 Kcal / 1,092.36 KJ | Energia: 379.69 Kcal / 1,587.10 KJ | Energia: 348.55 Kcal / 1,456.94 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 6.48 g | 10.67 g | 3.88 g | 10.56 g | 3.28 g | 1.73 g | 8.26 g | 2.36 g | 0.92 g | 14.15 g | 9.34 g | 4.25 g | 5.51 g | 14.07 g | 5.23 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 64.43 g | 32.03 g | 0.00 g | 33.40 g | 0.00 g | 0.68 g | 51.34 g | 22.39 g | 0.09 g | 59.52 g | 14.19 g | 0.90 g | 49.49 g | 20.58 g | 0.73 g | | |
| 1 | | 1,7 | | 1,7,(12) | | 1,3,7 | | 1,3,4,7,10 | | | | | | | | |
| Ebéd | Iskola felsős 11-14 éves | Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérbarkával Csikós tokány Párolt rizszel | Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma | Citromos almaleves Burgonyapüré Stefánia vagdalttal | Tejfölös zöldbaleves Tarhonyáshús Céklasalátával | Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 873.48 Kcal / 3,651.15 KJ | Energia: 566.65 Kcal / 2,368.60 KJ | Energia: 701.00 Kcal / 2,930.18 KJ | Energia: 642.58 Kcal / 2,685.98 KJ | Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 23.21 g | 49.51 g | 12.16 g | 23.17 g | 20.37 g | 9.53 g | 25.15 g | 28.22 g | 9.12 g | 24.83 g | 28.63 g | 8.09 g | 24.51 g | 32.81 g | 7.56 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 83.25 g | 0.01 g | 3.01 g | 72.67 g | 0.04 g | 1.51 g | 90.29 g | 13.99 g | 4.18 g | 70.69 g | 4.83 g | 2.24 g | 71.24 g | 19.99 g | 2.01 g | | |
| 1,7,9 | | 1,3,7,9 | | 1,3,7 | | 1,3,7,9,15,(12) | | 1,3,7,9 | | | | | | | | |
| Uzsonna | Iskola felsős 11-14 éves | Csokoládékrémes rúd | Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal | Zsemle Sajt szelettel Margarinnal Kígyóuborkával | Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal | Korpás kifli Gyümölcsös joghurtal | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ | Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 KJ | Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ | Energia: 204.92 Kcal / 856.57 KJ | Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 11.71 g | 26.46 g | 10.07 g | 10.17 g | 11.84 g | 4.34 g | 10.29 g | 7.71 g | 4.67 g | 11.16 g | 3.92 g | 5.69 g | 10.93 g | 6.56 g | 3.20 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 19.66 g | 0.00 g | 1.38 g | 32.49 g | 0.00 g | 2.35 g | 29.44 g | 3.85 g | 0.53 g | 31.20 g | 0.00 g | 1.40 g | 46.73 g | 12.99 g | 1.05 g | | |
| 1,7,(3),(6),(8),(11),(12) | | 1,(7) | | 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-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!
 Menyü Inlla
 Eatrend Kft.
 2730 Abony, Pesti út 65.
 Csoportos Étkezésvezető
 Adószám: 14892200-1-12