


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával	Tej Gabonagolyó Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával	Meggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémrel Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paprikával	Kakaó Kalács Margarinnal	Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával Tejszelet
		Energia: 701.70 Kcal / 2,933.11 KJ	Energia: 425.63 Kcal / 1,779.13 KJ	Energia: 463.63 Kcal / 1,937.97 KJ	Energia: 692.49 Kcal / 2,894.61 KJ	Energia: 648.39 Kcal / 2,710.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.74 g 21.30 g 7.75 g	18.59 g 9.44 g 4.41 g	14.87 g 7.11 g 2.74 g	22.93 g 20.40 g 9.05 g	12.30 g 23.81 g 9.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
112.23 g 48.07 g 0.00 g	66.23 g 2.47 g 1.33 g	84.56 g 26.48 g 0.52 g	104.09 g 21.38 g 1.71 g	95.30 g 36.71 g 1.53 g		
1	1,7,(3),(5)	1,7,(12)	1,3,7	1,3,4,7,10		
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves A menü</b>	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: 1,070.07 Kcal / 4,472.89 KJ	Energia: 750.17 Kcal / 3,135.71 KJ	Energia: 948.65 Kcal / 3,965.36 KJ	Energia: 1,044.11 Kcal / 4,364.38 KJ	Energia: 706.40 Kcal / 2,952.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.28 g 57.58 g 14.74 g	30.91 g 29.19 g 13.31 g	34.70 g 40.58 g 13.31 g	38.79 g 49.62 g 13.04 g	38.78 g 50.24 g 13.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104.02 g 0.02 g 4.91 g	91.08 g 0.05 g 2.00 g	115.77 g 22.98 g 5.49 g	109.27 g 8.05 g 4.76 g	94.46 g 19.99 g 3.13 g		
1,7,9	1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,9,15,(12)	1,3,7,9		
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Barackos tea Töltött háromszög	Epres tea Sertéspaprikás Galuskával Csemege uborkával	Erdei gyümölcsös tea Gyros tál	Almás-fahéjas tea Sonkás-kukoricás pizzaszelet	
		Energia: 945.81 Kcal / 3,953.49 KJ	Energia: 1,102.73 Kcal / 4,609.41 KJ	Energia: 372.90 Kcal / 1,558.72 KJ	Energia: 820.10 Kcal / 3,428.02 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		42.25 g 25.70 g 10.02 g	35.86 g 53.27 g 13.47 g	11.45 g 5.56 g 3.02 g	25.78 g 19.87 g 5.95 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
135.85 g 32.98 g 1.62 g	118.51 g 19.99 g 6.69 g	68.75 g 27.73 g 3.55 g	132.26 g 48.27 g 2.17 g			
1,3,7	1,3,7,15,(12)	7,9,(1),(10)	1,7			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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!*  
*Menü*  
**Eatrend Kft.**  
Csoportos rendelések: 17783488-5-13  
Adószám: 14893377-12