

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

|                           |                       | hétfő                                                                           |         |         | kedd                                                                     |          |        | szerda                                                                        |                       |        | csütörtök                                                        |             |        | péntek                                                                         |         |        |  |
|---------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------------------------------------------------------------------|----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|------------------------------------------------------------------|-------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|--|
|                           | <b>Reggeli</b>        | Tea<br>Mogyorókrémes<br>Kifli                                                   |         |         | Tea<br>Sajtos pogácsa                                                    |          |        | Tea<br>Zöldfűszeres vajkrémes<br>Zsemle                                       |                       |        | Tea<br>Rácsos túrós táska                                        |             |        | Tea<br>Soproni felvágottas<br>Félbarna kenyér<br>Margarinnal                   |         |        |  |
|                           |                       | Energia: 306.62 Kcal / 1,281.67 KJ                                              |         |         | Energia: 264.26 Kcal / 1,104.61 KJ                                       |          |        | Energia: 269.67 Kcal / 1,127.22 KJ                                            |                       |        | Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 KJ                               |             |        | Energia: 343.28 Kcal / 1,434.91 KJ                                             |         |        |  |
|                           |                       | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                  | Zsír     | T.Zsír | Fehérje                                                                       | Zsír                  | T.Zsír | Fehérje                                                          | Zsír        | T.Zsír | Fehérje                                                                        | Zsír    | T.Zsír |  |
|                           |                       | 5.32 g                                                                          | 6.53 g  | 0.23 g  | 2.64 g                                                                   | 13.14 g  | 3.58 g | 5.29 g                                                                        | 8.37 g                | 4.00 g | 9.10 g                                                           | 18.49 g     | 5.70 g | 9.14 g                                                                         | 8.86 g  | 3.37 g |  |
|                           |                       | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                               | Cukor    | Só     | Szénhidrát                                                                    | Cukor                 | Só     | Szénhidrát                                                       | Cukor       | Só     | Szénhidrát                                                                     | Cukor   | Só     |  |
| 56.20 g                   |                       |                                                                                 | 31.58 g |         |                                                                          | 0.41 g   |        |                                                                               | 33.48 g               |        |                                                                  | 19.99 g     |        |                                                                                | 0.79 g  |        |  |
| 42.90 g                   |                       |                                                                                 | 13.99 g |         |                                                                          | 0.06 g   |        |                                                                               | 46.36 g               |        |                                                                  | 19.98 g     |        |                                                                                | 1.46 g  |        |  |
| 1,5,6,7,8                 |                       |                                                                                 | 1,3,7   |         |                                                                          | 1,7      |        |                                                                               | 1,3,6,7,(8),(11),(12) |        |                                                                  | 1,(7)       |        |                                                                                |         |        |  |
| <b>Tízórai</b>            | <b>Iskola Alsós A</b> | Téli varázslat tea<br>Zsíros kenyér<br>Póréghagymakarikával                     |         |         | Tej<br>Kifli                                                             |          |        | Meggyes tea<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Vaníliás túrókrémrel                 |                       |        | Kakaó<br>Kalács                                                  |             |        | Citromos tea<br>Majonézes tonhalkrémes<br>Korpás kenyér<br>Paprikával          |         |        |  |
|                           |                       | Energia: 354.75 Kcal / 1,482.86 KJ                                              |         |         | Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ                                         |          |        | Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 KJ                                            |                       |        | Energia: 379.69 Kcal / 1,587.10 KJ                               |             |        | Energia: 302.75 Kcal / 1,265.50 KJ                                             |         |        |  |
|                           |                       | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                  | Zsír     | T.Zsír | Fehérje                                                                       | Zsír                  | T.Zsír | Fehérje                                                          | Zsír        | T.Zsír | Fehérje                                                                        | Zsír    | T.Zsír |  |
|                           |                       | 6.74 g                                                                          | 10.72 g | 3.88 g  | 10.56 g                                                                  | 3.28 g   | 1.73 g | 8.05 g                                                                        | 2.09 g                | 0.77 g | 14.15 g                                                          | 9.34 g      | 4.25 g | 5.28 g                                                                         | 9.27 g  | 3.40 g |  |
|                           |                       | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                               | Cukor    | Só     | Szénhidrát                                                                    | Cukor                 | Só     | Szénhidrát                                                       | Cukor       | Só     | Szénhidrát                                                                     | Cukor   | Só     |  |
| 57.33 g                   |                       |                                                                                 | 24.98 g |         |                                                                          | 0.00 g   |        |                                                                               | 33.40 g               |        |                                                                  | 0.00 g      |        |                                                                                | 0.68 g  |        |  |
| 51.23 g                   |                       |                                                                                 | 22.39 g |         |                                                                          | 0.09 g   |        |                                                                               | 59.52 g               |        |                                                                  | 14.19 g     |        |                                                                                | 0.90 g  |        |  |
| 1                         |                       |                                                                                 | 1,7     |         |                                                                          | 1,7,(12) |        |                                                                               | 1,3,7                 |        |                                                                  | 1,3,4,7,10  |        |                                                                                |         |        |  |
| <b>Ebéd</b>               | <b>Iskola Alsós A</b> | Fokhagymakrémleves<br>Pírtott kenyérkockával<br>Csikós tokány<br>Párolt rizszel |         |         | Májgaluskaleves<br>Sajtos-tejfölös tészta<br>Alma                        |          |        | Citromos almaleves<br>Burgonyapüré<br>Stefánia vagdalttal                     |                       |        | Tefjölös zöldbabbel<br>Tarhonyás<br>Céklasalátával               |             |        | Tojásleves<br>Zöldborsó főzelék<br>Sült bécsi virslivel<br>Félbarna kenyérrrel |         |        |  |
|                           |                       | Energia: 862.34 Kcal / 3,604.58 KJ                                              |         |         | Energia: 564.07 Kcal / 2,357.81 KJ                                       |          |        | Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ                                            |                       |        | Energia: 642.28 Kcal / 2,684.73 KJ                               |             |        | Energia: 505.01 Kcal / 2,110.94 KJ                                             |         |        |  |
|                           |                       | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                  | Zsír     | T.Zsír | Fehérje                                                                       | Zsír                  | T.Zsír | Fehérje                                                          | Zsír        | T.Zsír | Fehérje                                                                        | Zsír    | T.Zsír |  |
|                           |                       | 23.23 g                                                                         | 48.04 g | 11.77 g | 23.02 g                                                                  | 20.30 g  | 9.51 g | 23.57 g                                                                       | 27.38 g               | 8.96 g | 24.84 g                                                          | 28.30 g     | 7.90 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     |  |
| 83.74 g                   |                       |                                                                                 | 0.02 g  |         |                                                                          | 2.83 g   |        |                                                                               | 72.18 g               |        |                                                                  | 0.03 g      |        |                                                                                | 1.44 g  |        |  |
| 80.67 g                   |                       |                                                                                 | 11.99 g |         |                                                                          | 4.16 g   |        |                                                                               | 71.29 g               |        |                                                                  | 4.83 g      |        |                                                                                | 2.14 g  |        |  |
| 1,7,9                     |                       |                                                                                 | 1,3,7,9 |         |                                                                          | 1,3,7    |        |                                                                               | 1,3,7,9,15,(12)       |        |                                                                  | 1,3,7,9     |        |                                                                                |         |        |  |
| <b>Uzsonna</b>            | <b>Iskola Alsós A</b> | Csokoládékrémes rúd                                                             |         |         | Olasz felvágottas<br>Graham kenyér<br>Margarinnal                        |          |        | Zsemle<br>Sajt szelettel<br>Margarinnal<br>Kigyóborkával                      |                       |        | Csirkemelsonkás<br>Rozskenyér<br>Margarinnal                     |             |        | Korpás kifli<br>Gyümölcsös joghurtal                                           |         |        |  |
|                           |                       | Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ                                              |         |         | Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 KJ                                       |          |        | Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ                                              |                       |        | Energia: 193.87 Kcal / 810.38 KJ                                 |             |        | Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ                                             |         |        |  |
|                           |                       | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                  | Zsír     | T.Zsír | Fehérje                                                                       | Zsír                  | T.Zsír | Fehérje                                                          | Zsír        | T.Zsír | Fehérje                                                                        | Zsír    | T.Zsír |  |
|                           |                       | 11.71 g                                                                         | 26.46 g | 10.07 g | 8.80 g                                                                   | 8.76 g   | 3.19 g | 10.29 g                                                                       | 7.71 g                | 4.67 g | 9.46 g                                                           | 3.64 g      | 5.60 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   |        |                                                                               | 32.46 g               |        |                                                                  | 0.00 g      |        |                                                                                | 1.93 g  |        |  |
| 29.44 g                   |                       |                                                                                 | 3.85 g  |         |                                                                          | 0.53 g   |        |                                                                               | 30.78 g               |        |                                                                  | 0.00 g      |        |                                                                                | 1.19 g  |        |  |
| 1,7,(3),(6),(8),(11),(12) |                       |                                                                                 | 1,(7)   |         |                                                                          | 1,7      |        |                                                                               | 1,(7)                 |        |                                                                  | 1,7         |        |                                                                                |         |        |  |
| <b>Vacsora</b>            | <b>Iskola Alsós A</b> | Tea<br>Zala felvágottas<br>Félbarna kenyér<br>Margarinnal<br>Kigyóborkával      |         |         | Tea<br>Soproni felvágottas<br>Korpás zsemle<br>Sajtkrémrel<br>Paprikával |          |        | Tea<br>Turista felvágottas<br>Félbarna kenyér<br>Margarinnal<br>Paradicsommal |                       |        | Tea<br>Sertés párizsis<br>Zsemle<br>Margarinnal<br>Kigyóborkával |             |        | Tea<br>Sülthúskrémes<br>Félbarna kenyér<br>Paradicsommal                       |         |        |  |
|                           |                       | Energia: 307.58 Kcal / 1,285.68 KJ                                              |         |         | Energia: 367.67 Kcal / 1,536.86 KJ                                       |          |        | Energia: 286.69 Kcal / 1,198.36 KJ                                            |                       |        | Energia: 304.49 Kcal / 1,272.77 KJ                               |             |        | Energia: 309.59 Kcal / 1,294.09 KJ                                             |         |        |  |
|                           |                       | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                  | Zsír     | T.Zsír | Fehérje                                                                       | Zsír                  | T.Zsír | Fehérje                                                          | Zsír        | T.Zsír | Fehérje                                                                        | Zsír    | T.Zsír |  |
|                           |                       | 9.22 g                                                                          | 5.88 g  | 2.51 g  | 9.09 g                                                                   | 14.35 g  | 7.00 g | 9.35 g                                                                        | 7.73 g                | 2.90 g | 7.95 g                                                           | 6.13 g      | 2.67 g | 8.71 g                                                                         | 6.79 g  | 2.76 g |  |
|                           |                       | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                               | Cukor    | Só     | Szénhidrát                                                                    | Cukor                 | Só     | Szénhidrát                                                       | Cukor       | Só     | Szénhidrát                                                                     | Cukor   | Só     |  |
| 54.21 g                   |                       |                                                                                 | 25.83 g |         |                                                                          | 0.47 g   |        |                                                                               | 50.01 g               |        |                                                                  | 19.99 g     |        |                                                                                | 1.59 g  |        |  |
| 44.65 g                   |                       |                                                                                 | 12.00 g |         |                                                                          | 0.69 g   |        |                                                                               | 54.14 g               |        |                                                                  | 28.83 g     |        |                                                                                | 0.59 g  |        |  |
| 1,(7)                     |                       |                                                                                 | 1,7     |         |                                                                          | 1,(7)    |        |                                                                               | 1,(7)                 |        |                                                                  | 1,7,10,(12) |        |                                                                                |         |        |  |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbirositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |         |                |                    |           |                      |                |                            |
|----------|---------|----------------|--------------------|-----------|----------------------|----------------|----------------------------|
| 1-glutén | 3-tojás | 5-földimogyoró | 7-tejtermék,laktóz | 9-zeller  | 11-szezám            | 13-csillagfürt | 15-mesterséges édesítőszer |
| 2-rák    | 4-hal   | 6-szója        | 8-diófélék         | 10-mustár | 12-kéndioxid-szulfit | 14-puhatestűek | 16-édesgyökér              |

Jó étvágyat kívánunk!  
  
 Eatrend Kft.  
 ..... Széchenyi Árkád, Pécsi út 165.  
 Csepel, 1123 Budapest, 17. korszak, 5-13.  
 Tel: 06-20-419-2804