


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Reggeli	Középiskola A	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal Csirkemellsonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával	Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér Gesztenyés rúd	Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paprikával	Csipkebogyós tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllal	Tea barackos Körözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával Gyümölcsös joghurt										
		Energia: 540.10 Kcal / 2,257.62 KJ	Energia: 271.22 Kcal / 1,133.70 KJ	Energia: 687.50 Kcal / 2,873.75 KJ	Energia: 469.57 Kcal / 1,962.80 KJ	Energia: 570.49 Kcal / 2,384.65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.94 g	9.53 g	4.55 g	8.63 g	12.45 g	8.72 g	18.44 g	16.07 g	5.85 g	12.37 g	10.64 g	4.00 g	20.78 g	9.80 g	5.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.38 g	14.62 g	0.87 g	68.11 g	28.58 g	1.01 g	116.51 g	30.38 g	0.86 g	80.80 g	24.98 g	2.26 g	98.77 g	34.53 g	2.04 g		
1,7		1,6,7,(5),(8)			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7					
Ebéd	Középiskola A	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal	Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral	Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma	Francia hagymakrémeles Pírtott kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel	Csontleves Cérnametéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral										
		Energia: 778.70 Kcal / 3,254.97 KJ	Energia: 1,051.49 Kcal / 4,395.23 KJ	Energia: 883.11 Kcal / 3,691.40 KJ	Energia: 934.25 Kcal / 3,905.17 KJ	Energia: 901.55 Kcal / 3,768.48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.56 g	33.23 g	11.80 g	36.14 g	49.85 g	13.19 g	33.78 g	11.17 g	4.37 g	27.98 g	45.67 g	12.96 g	31.58 g	33.68 g	8.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.15 g	0.02 g	6.96 g	112.23 g	0.00 g	2.28 g	161.43 g	71.45 g	1.91 g	102.38 g	0.12 g	3.52 g	116.51 g	15.03 g	5.76 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)		1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9					
Vacsora	Középiskola A	Citromos tea Édes-savanyú sertésragu Párolt rizszel	Almás-fahéjas tea Sajtós-tejfölös Lángos	Cseresznyés tea Hamburger Sült burgonyával	Barackos tea Gyöngybabfőzelék Sült debrecenivel Félbarna kenyérral	Epres tea Rakott karfiol rizszel										
		Energia: 955.48 Kcal / 3,993.91 KJ	Energia: 786.38 Kcal / 3,287.07 KJ	Energia: 1,105.26 Kcal / 4,619.99 KJ	Energia: 1,179.82 Kcal / 4,931.65 KJ	Energia: 764.14 Kcal / 3,194.11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.92 g	43.01 g	10.68 g	21.67 g	24.41 g	11.62 g	28.01 g	39.03 g	9.15 g	50.12 g	43.59 g	13.57 g	26.89 g	39.62 g	11.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.74 g	41.24 g	3.21 g	117.85 g	48.47 g	2.73 g	157.88 g	41.38 g	5.82 g	147.11 g	30.98 g	4.74 g	73.95 g	19.99 g	3.29 g		
1,7		1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7,(6)			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!
 Menü Csilla
 Eatrend Kft.
 2730 Albertirósa, Pécsi út 65.
 Csoportos adószám: 17783408-5-13
 Elővezető