

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Reggeli	Tea Sonkás kockasajt Kifli			Tea Fokhagymás felvágott Margarin Zsemle			Tea Zala felvágott Margarin Korpás kenyér			Tea Kenőmájás Zsemle			Tea Vajas pogácsa		
		Energia: 251.27 Kcal / 1,050.31 KJ			Energia: 324.70 Kcal / 1,357.25 KJ			Energia: 277.35 Kcal / 1,159.32 KJ			Energia: 287.72 Kcal / 1,202.67 KJ			Energia: 264.11 Kcal / 1,103.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		7.28 g	5.32 g	3.07 g	7.96 g	8.61 g	3.32 g	6.93 g	5.60 g	2.07 g	7.54 g	5.81 g	2.15 g	2.59 g	13.13 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.20 g	19.99 g	0.97 g	53.56 g	24.98 g	0.96 g	49.59 g	21.98 g	1.16 g	50.92 g	19.99 g	0.28 g	33.48 g	19.99 g	0.79 g		
1,7		1,(7)			1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,3,7					
Tízórai	Iskola Alsós A	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyós tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllel			Barackos tea Körözöttes Korpás zsemle Kígyóuborkával		
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 271.24 Kcal / 1,133.78 KJ			Energia: 317.85 Kcal / 1,328.61 KJ			Energia: 265.63 Kcal / 1,110.33 KJ			Energia: 260.32 Kcal / 1,088.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		12.76 g	5.60 g	2.71 g	7.23 g	7.80 g	7.80 g	6.27 g	10.38 g	3.88 g	6.27 g	5.33 g	2.00 g	7.94 g	2.06 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.18 g	16.20 g	0.33 g	42.56 g	12.00 g	0.96 g	49.39 g	20.58 g	0.59 g	47.91 g	19.99 g	1.13 g	52.13 g	25.83 g	0.83 g		
1,7		1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7					
Ebéd	Iskola Alsós 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 kenyérbarkával Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cémmetéllel Paradicsomos hűsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral		
		Energia: 564.02 Kcal / 2,357.60 KJ			Energia: 661.44 Kcal / 2,764.82 KJ			Energia: 584.04 Kcal / 2,441.29 KJ			Energia: 643.75 Kcal / 2,690.88 KJ			Energia: 671.30 Kcal / 2,806.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		32.22 g	21.43 g	7.65 g	22.66 g	29.45 g	7.69 g	23.51 g	8.48 g	3.25 g	18.90 g	29.62 g	8.45 g	23.33 g	24.59 g	6.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.32 g	0.02 g	4.77 g	74.90 g	0.00 g	1.55 g	102.85 g	38.67 g	1.08 g	75.10 g	0.09 g	1.50 g	88.03 g	15.01 g	2.81 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)		1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9					
Uzsonna	Iskola Alsós A	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táska			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrém rúd			Kifli Pudinggal		
		Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		8.06 g	9.33 g	3.45 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.60 g	0.00 g	1.17 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.54 g	0.00 g	0.58 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)					
Vacsora	Iskola Alsós A	Tea Soproni felvágott Vajkrém Korpás kenyér Kígyóuborka			Tea Bécsi felvágott Sajtkrém Félbarna kenyér Paprika			Tea Szendvicssonka Margarin Zsemle Kígyóuborka			Tea Olasz felvágott Margarin Korpás zsemle Paradicsom			Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Póréhagyma		
		Energia: 357.42 Kcal / 1,494.02 KJ			Energia: 408.50 Kcal / 1,707.53 KJ			Energia: 265.75 Kcal / 1,110.84 KJ			Energia: 317.66 Kcal / 1,327.82 KJ			Energia: 292.64 Kcal / 1,223.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		7.66 g	14.59 g	6.42 g	10.66 g	14.67 g	7.05 g	9.67 g	2.71 g	1.40 g	8.00 g	8.62 g	3.33 g	9.04 g	5.08 g	1.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.41 g	23.83 g	1.55 g	57.89 g	24.98 g	1.08 g	50.50 g	23.84 g	0.59 g	51.76 g	21.98 g	1.41 g	52.45 g	19.99 g	0.13 g		
1,7		1,7			1,(7)			1,(7)			1,3,(7)					

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | | | |
|----------|---------|----------------|--------------------|-----------|----------------------|----------------|----------------------------|
| 1-glutén | 3-tojás | 5-földimogyoró | 7-tejtermék,laktóz | 9-zeller | 11-szezámm | 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.
 2720-Abonyi út, Péceli út 105
 Csongrád megye, 5300 Pécel, 17.03.2025. 6-13
 Előmezei@eatrend.hu