


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felső</b>	Epres tejtal Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Ivólé Sárgarépas sajtvarázskrémés Rozskenyér			Ivólé Padlizsánkrémés Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Ivólé Tavasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllal			Ivólé Körözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával		
		Energia: 298.91 Kcal / 1,249.44 KJ			Energia: 256.13 Kcal / 1,070.62 KJ			Energia: 279.07 Kcal / 1,166.51 KJ			Energia: 202.02 Kcal / 844.44 KJ			Energia: 184.42 Kcal / 770.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.06 g	3.50 g	1.78 g	7.57 g	11.25 g	9.51 g	6.73 g	14.44 g	5.77 g	7.09 g	6.76 g	2.55 g	9.30 g	2.71 g	1.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.48 g	26.10 g	0.15 g	30.84 g	0.00 g	1.08 g	30.24 g	4.45 g	0.60 g	28.15 g	0.00 g	1.32 g	30.50 g	3.85 g	0.93 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felső</b>	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Narancs			Sajtkrémleves Nachossal Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérnametélttel Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral		
		Energia: 562.60 Kcal / 2,351.67 KJ			Energia: 683.88 Kcal / 2,858.62 KJ			Energia: 582.60 Kcal / 2,435.27 KJ			Energia: 704.96 Kcal / 2,946.73 KJ			Energia: 588.38 Kcal / 2,459.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.17 g	21.42 g	7.65 g	23.35 g	29.54 g	7.70 g	24.76 g	8.38 g	3.41 g	21.57 g	35.41 g	8.67 g	21.29 g	24.51 g	6.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.04 g	0.02 g	4.76 g	79.50 g	0.00 g	1.71 g	101.30 g	38.67 g	1.27 g	74.47 g	0.14 g	1.79 g	70.03 g	15.03 g	2.98 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felső</b>	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táska Mandarin			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrém rúd			Kifli Pudinggal		
		Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ			Energia: 388.08 Kcal / 1,622.17 KJ			Energia: 217.86 Kcal / 910.65 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.06 g	9.33 g	3.45 g	4.48 g	18.57 g	4.87 g	8.27 g	7.81 g	3.09 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	49.78 g	18.16 g	0.67 g	28.56 g	0.00 g	0.80 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)				

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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

**Eatrend Kft.**  
 Jó étvágyat kívánunk!  
 2730 Alibonák, Tel: 06-30-65  
 Csoportos adózás: 17783-408-5-13  
 ...Adószám: 14893360-4-13  
 Élelmészvezető