


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Téli varázslat tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Magyaros vajkrémmel Uborkával			Tej Gabonagolyó Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Meggyes tea Vaníliás túrókrémes Zsemle Diákcsemegés Tejjes kiórlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Kakaó Kalács Baracklekvérral Alma			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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	1.40 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				
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel			Májgaluskaleves Mákos kalács Alma			Citromos almaleves Stefánia vagdalt Tört burgonyával Házi káposztasalátával			Tejfölös zöldbabeleves Tarhonyáshús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	1.91 g	91.08 g	0.05 g	2.00 g	115.77 g	22.98 g	1.49 g	109.27 g	8.05 g	1.76 g	94.46 g	19.99 g	1.43 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Barackos tea Töltött háromszög			Epres tea Sertéspaprikás Galuskával			Erdei gyümölcsös tea Gyros tál			Almás-fahéjas tea Gombás melegszendvics Ketchuppal					
		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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		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	1.69 g	68.75 g	27.73 g	1.55 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; 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-nyerszerű édesítőszer | |