

Heti étlap 2025.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola alsós</b> <b>7-10 éves</b>	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Tej Varázsszívószál Kifli			Meggyes tea Barackos túrókrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kalács			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Rozskenyér Paprikával		
		Energia: 354.75 Kcal / 1,482.86 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 251.73 Kcal / 1,052.23 KJ			Energia: 359.53 Kcal / 1,502.84 KJ			Energia: 315.27 Kcal / 1,317.83 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	11.27 g	3.54 g	1.89 g	7.48 g	2.01 g	0.73 g	13.56 g	8.81 g	4.03 g	6.90 g	9.90 g	7.54 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	38.62 g	5.02 g	0.76 g	50.52 g	21.44 g	0.09 g	56.28 g	13.84 g	0.84 g	49.21 g	20.38 g	0.66 g		
1		1,6,7			1,7			1,3,7			1,3,4,7,10					
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola alsós</b> <b>7-10 éves</b>	Fokhagymakrémleves Píritott kenyérbarkával Csikós tokány Párolt rizszel			Frankfurti leves Sajtos-Tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Zöldfűszeres Csirkemell Burgonyapürével			Tejfölös zöldbaleves Tarhonyáshús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral		
		Energia: 862.34 Kcal / 3,604.58 KJ			Energia: 590.67 Kcal / 2,469.00 KJ			Energia: 445.58 Kcal / 1,862.52 KJ			Energia: 642.28 Kcal / 2,684.73 KJ			Energia: 519.15 Kcal / 2,170.05 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	25.46 g	27.33 g	12.50 g	23.28 g	10.90 g	3.40 g	24.84 g	28.30 g	7.90 g	17.57 g	21.47 g	3.10 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	76.68 g	0.04 g	1.98 g	67.78 g	12.15 g	3.95 g	71.29 g	4.83 g	2.14 g	64.52 g	12.06 g	2.09 g		
1,7,9		1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,(10)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola alsós</b> <b>7-10 éves</b>	Csokoládékrémes rúd			Olasz felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Kígyóborkával			Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal			Gyümölcsös joghurt Korpás kifli		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 233.13 Kcal / 974.48 KJ			Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ			Energia: 180.99 Kcal / 756.54 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	8.72 g	9.00 g	3.23 g	10.29 g	7.71 g	4.67 g	8.96 g	3.55 g	5.22 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	29.24 g	0.00 g	0.98 g	29.44 g	3.85 g	0.53 g	28.29 g	0.00 g	1.13 g	46.73 g	12.99 g	1.05 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,(7)			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-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	

**Eatrend Kft.**  
 2790 Alhórtisa, Perli út 65.  
 Csoportos adószám: 11/83308-5-13  
 Adószám: 11893560-4-13  
 Élelmezésvetítő