

Heti étlap 2025.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Tej Varázsszívószál Kifli			Meggyes tea Barackos túrókrémés Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kalács			Citromos tea Majonézes tonhalkrémés Rozskenyér Paprikával		
		Energia: 384.81 Kcal / 1,608.51 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 264.29 Kcal / 1,104.73 KJ			Energia: 359.53 Kcal / 1,502.84 KJ			Energia: 361.07 Kcal / 1,509.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.48 g	10.67 g	3.88 g	11.27 g	3.54 g	1.89 g	8.37 g	2.64 g	1.07 g	13.56 g	8.81 g	4.03 g	7.13 g	14.70 g	9.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.43 g	32.03 g	0.00 g	38.62 g	5.02 g	0.76 g	51.35 g	21.79 g	0.10 g	56.28 g	13.84 g	0.84 g	49.58 g	20.58 g	0.67 g		
1		1,6,7			1,7			1,3,7			1,3,4,7,10					
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Fokhagymakrémleves Píritott kenyérbarkával Csikós tokány Párolt rizszel			Frankfurti leves Sajtos-Tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Zöldfűszeres Csirkemell Burgonyapürével			Tejfölös zöldbaleves Tarhonyashús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral		
		Energia: 873.48 Kcal / 3,651.15 KJ			Energia: 590.67 Kcal / 2,469.00 KJ			Energia: 477.75 Kcal / 1,997.00 KJ			Energia: 642.58 Kcal / 2,685.98 KJ			Energia: 551.21 Kcal / 2,304.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.21 g	49.51 g	12.16 g	25.46 g	27.33 g	12.50 g	23.99 g	11.22 g	3.46 g	24.83 g	28.63 g	8.09 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
83.25 g	0.01 g	3.01 g	76.68 g	0.04 g	2.27 g	74.41 g	14.18 g	4.15 g	70.69 g	4.83 g	2.24 g	72.50 g	20.05 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					
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Csokoládékrémés 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: 266.61 Kcal / 1,114.43 KJ			Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ			Energia: 192.04 Kcal / 802.73 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	10.09 g	12.08 g	4.38 g	10.29 g	7.71 g	4.67 g	10.66 g	3.83 g	5.31 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	29.27 g	0.00 g	1.40 g	29.44 g	3.85 g	0.53 g	28.71 g	0.00 g	1.34 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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Eatrend Kft.
 2790 Alhosszsa, Perli út 65.
 Csoportos adószám: 11/83708-5-13
 Adószám: 11893560-4-13
 Élelmezésvetítő