


Heti étlap 2025.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsós 7-10 éves	Epres tej Mézés Félbarna kenyér Margarinnal			Ivólé Sárgarépa-sajtvarázskrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Csipkebogyós tea Tavaszi felvágott Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal			Barackos tea Körözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával		
		Energia: 226.67 Kcal / 947.48 KJ			Energia: 222.36 Kcal / 929.46 KJ			Energia: 310.13 Kcal / 1,296.34 KJ			Energia: 284.10 Kcal / 1,187.54 KJ			Energia: 260.32 Kcal / 1,088.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.52 g	2.61 g	1.10 g	6.72 g	7.68 g	7.42 g	6.15 g	10.36 g	4.14 g	8.14 g	6.01 g	6.15 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
45.22 g	16.39 g	0.06 g	31.06 g	2.88 g	0.90 g	47.65 g	24.43 g	0.60 g	49.12 g	19.99 g	1.07 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 7-10 éves	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajt szórattal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Tejbegríz Kakaó szórattal Narancs			Sajtkrémleves Nachos-szal Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérametéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával		
		Energia: 564.02 Kcal / 2,357.60 KJ			Energia: 661.44 Kcal / 2,764.82 KJ			Energia: 495.68 Kcal / 2,071.94 KJ			Energia: 673.13 Kcal / 2,813.68 KJ			Energia: 593.71 Kcal / 2,481.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.22 g	21.43 g	7.65 g	22.66 g	29.45 g	7.69 g	20.57 g	7.78 g	3.16 g	22.81 g	29.88 g	8.56 g	20.39 g	24.29 g	6.26 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	85.16 g	38.67 g	1.07 g	77.83 g	0.15 g	2.06 g	72.34 g	15.01 g	2.81 g		
1,3,7,9, (6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,3,7,9,(10)			1,3,9				
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 éves	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táská			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrém rúd			Csokoládés puding Kifli		
		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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)				

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	


 Jó étvágyat kívánunk!
 2790 Alhosszra, Perli út 65.
 Csoportos adószám: 11/83708-5-13
 Adószám: 11893560-4-13
 Élelmézszevető