


Heti étlap 2025.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Epres tej Méz Félbarna kenyér Margarinnal			Ivólé Sárgarépa-sajtvarázskrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Csipkebogyós tea Tavaszi felvágott Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal			Barackos tea Körözött Korpás zsemle Kígyóborkával		
		Energia: 226.67 Kcal / 947.48 KJ			Energia: 256.85 Kcal / 1,073.63 KJ			Energia: 348.57 Kcal / 1,457.02 KJ			Energia: 302.44 Kcal / 1,264.20 KJ			Energia: 286.44 Kcal / 1,197.32 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	7.19 g	11.16 g	9.13 g	6.39 g	14.41 g	5.77 g	9.17 g	7.48 g	6.70 g	9.51 g	2.75 g	1.65 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	31.35 g	2.88 g	1.02 g	47.89 g	24.43 g	0.60 g	49.36 g	19.99 g	1.26 g	55.49 g	28.83 g	0.93 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7				
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajt szórattal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Tejbegríz Kakaó szóráttal Narancs			Sajtkrémleves Nachos-szal Mediterrán sertésragu Spanyol rizzsel			Csontleves Cérametéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával		
		Energia: 562.60 Kcal / 2,351.67 KJ			Energia: 683.88 Kcal / 2,858.62 KJ			Energia: 505.01 Kcal / 2,110.94 KJ			Energia: 694.54 Kcal / 2,903.18 KJ			Energia: 604.56 Kcal / 2,527.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.17 g	21.42 g	7.65 g	23.35 g	29.54 g	7.70 g	21.82 g	8.08 g	3.32 g	21.38 g	34.45 g	8.67 g	20.85 g	24.41 g	6.27 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	85.61 g	38.67 g	1.27 g	74.24 g	0.14 g	1.79 g	74.34 g	15.03 g	2.99 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 felsős 11-14 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: 217.86 Kcal / 910.65 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	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	39.98 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-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 Alhórtáza, Perli út 65.
 Csoportos adószám: 11/83708-5-13
 Adószám: 11893560-4-13
 Élelmézszevető