


Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Vaníliás tejtital Kifli			Citromos tea Tepertőkrém Eatrend módra Rozskenyér Lilahagymával			Tej Gabonagolyó			Erdei gyümölcsös tea Sült paprikakrémes Rozskenyér			Meggyes tea Sokmagvas sajtkrémes Korpás zsemle		
		Energia: 174.28 Kcal / 728.49 KJ			Energia: 360.51 Kcal / 1,506.93 KJ			Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ			Energia: 281.19 Kcal / 1,175.37 KJ			Energia: 333.79 Kcal / 1,395.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.86 g	0.97 g	0.80 g	8.23 g	13.70 g	9.30 g	9.88 g	3.24 g	1.67 g	4.88 g	10.82 g	5.03 g	6.74 g	12.03 g	6.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.80 g	11.00 g	0.50 g	50.58 g	19.98 g	1.09 g	43.80 g	0.00 g	1.18 g	40.61 g	12.00 g	1.29 g	49.15 g	20.01 g	0.85 g		
1,7		1,3,7,10,(12)			7,(1),(3),(5)			1,7			1,7,11					
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Májgaluskaleves Káposztás tészta Porcukorral			Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral			Lebbencsleves Tejfölös Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérkockával BBQ Sertéssült Tört burgonyával Coleslaw salátával			Tárkonyos csirkeraguleves Vaníliás piskóta Csokoládé sodóval		
		Energia: 396.85 Kcal / 1,658.83 KJ			Energia: 608.42 Kcal / 2,543.20 KJ			Energia: 684.48 Kcal / 2,861.13 KJ			Energia: 680.72 Kcal / 2,845.41 KJ			Energia: 834.52 Kcal / 3,488.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.29 g	6.11 g	1.14 g	19.62 g	36.15 g	9.30 g	25.29 g	33.72 g	8.60 g	26.30 g	35.38 g	7.02 g	25.18 g	25.79 g	5.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.93 g	14.03 g	1.94 g	79.04 g	0.29 g	4.61 g	68.90 g	0.02 g	5.99 g	62.78 g	3.40 g	4.57 g	125.90 g	58.96 g	2.57 g		
1,3,9		1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(6),(11),(12)			1,3,7,9,15					
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Jégcsapretek			Kifli Kockasajttal			Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Kígyóuborkával			Kakaós csiga			Bécsi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 252.15 Kcal / 1,053.99 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ			Energia: 218.03 Kcal / 911.37 KJ			Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ			Energia: 266.85 Kcal / 1,115.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.53 g	11.94 g	4.39 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g	9.01 g	7.42 g	6.95 g	1.81 g	8.77 g	2.34 g	9.92 g	11.90 g	4.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.67 g	4.68 g	1.41 g	23.80 g	0.00 g	1.81 g	28.76 g	3.85 g	1.27 g	19.20 g	8.72 g	0.32 g	29.91 g	0.00 g	1.32 g		
1,(7)		1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			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, Parli út 65.  
 Csoportos adószám: 11/83708-5-13  
 Adószám: 11893560-4-13  
 Élelmezésvezető