


Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyós tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Kakaó Kifli Alma			Citromos tea Tonhalkrémes Rozskenyér Kígyóborkával Zabrudai			Meggyes tea Margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikákkal		
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 325.60 Kcal / 1,361.01 KJ			Energia: 299.26 Kcal / 1,250.91 KJ			Energia: 358.32 Kcal / 1,497.78 KJ			Energia: 273.51 Kcal / 1,143.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		12.76 g	5.60 g	2.71 g	6.14 g	11.03 g	7.84 g	11.44 g	3.91 g	1.75 g	7.06 g	14.63 g	9.63 g	8.39 g	5.42 g	5.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.18 g	16.20 g	0.33 g	49.94 g	19.99 g	0.65 g	53.91 g	9.99 g	0.70 g	49.13 g	24.43 g	0.68 g	47.57 g	19.99 g	0.77 g		
1,7			1			1,7			1,3,4,7,10			1,3,(7)				
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Almás zellerkrémleves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Erőleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral			Currys sült karfiolkremleves Pírtott kenyérbarkával Rántott hal Zöldséges rizszel			Sajtgaluskaleves Vadas sertésragu Szarvacska tésztával			Lencseleves Fánk Baracklevárral Porcukorral		
		Energia: 724.68 Kcal / 3,029.16 KJ			Energia: 631.67 Kcal / 2,640.38 KJ			Energia: 953.75 Kcal / 3,986.68 KJ			Energia: 699.95 Kcal / 2,925.79 KJ			Energia: 1,048.24 Kcal / 4,381.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		29.52 g	34.97 g	11.41 g	18.55 g	26.08 g	3.36 g	30.39 g	45.19 g	7.19 g	29.86 g	29.88 g	8.41 g	27.07 g	50.32 g	8.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.86 g	2.31 g	2.32 g	81.13 g	20.04 g	0.86 g	94.62 g	0.04 g	2.91 g	77.71 g	0.66 g	3.26 g	120.83 g	23.25 g	1.93 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,10,(12)				
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Korpás kifli Kenőmájással Kígyóborkával			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Sajt szelettel Salátalevéllal			Rácsos túros táska			Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 234.21 Kcal / 979.00 KJ			Energia: 254.34 Kcal / 1,063.14 KJ			Energia: 218.64 Kcal / 913.92 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 204.29 Kcal / 853.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.68 g	8.93 g	3.36 g	8.81 g	11.59 g	4.47 g	10.38 g	8.00 g	4.32 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	7.40 g	6.24 g	2.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.51 g	3.85 g	0.91 g	28.59 g	0.00 g	1.38 g	26.21 g	0.00 g	0.54 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	29.60 g	0.00 g	0.59 g		
1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			1,3,6,7,(8),(11),(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 Alhórtisa, Perli út 65.
 Csoportos adószám: 17/83708-5-13
 Adószám: 14893560-4-13
 Élelmészvezető