


Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola 11-14 éves	Citromos tea Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Tej Kifli			Meggyes tea Makói sült hagymakrémés Félbarna kenyér			Kakaó Kalács			Erdei gyümölcsös tea Magyaros vajkrémés Rozskenyér Jégcsapretekkel		
		Energia: 328.13 Kcal / 1,371.58 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 358.16 Kcal / 1,497.11 KJ			Energia: 379.69 Kcal / 1,587.10 KJ			Energia: 324.57 Kcal / 1,356.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		8.18 g	11.63 g	4.34 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	7.27 g	12.30 g	5.48 g	14.15 g	9.34 g	4.25 g	7.24 g	13.17 g	10.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.44 g	19.98 g	2.02 g	33.40 g	0.00 g	0.68 g	54.06 g	19.99 g	0.40 g	59.52 g	14.19 g	0.90 g	43.75 g	12.00 g	0.70 g		
1,(7)		1,7			1,7			1,3,7			1,7					
Ebéd	Iskola 11-14 éves	Sárgaborsókrémleves Kolbászmorzsával			Magyaros csipetkeleves			Húsgaluskeleves			Paradicsomleves Betűtésztaival			Tojásleves		
		Sertéspörkölt Orsó tésztával Vegyes vágottal			Tököfélék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Mákos tészta Porcukorral Alma			Zöldséges pulykavagdalt Burgonyapürével			Temesvári sertésragu Párolt rizszel		
		Energia: 841.98 Kcal / 3,519.48 KJ			Energia: 502.12 Kcal / 2,098.86 KJ			Energia: 567.72 Kcal / 2,373.07 KJ			Energia: 669.48 Kcal / 2,798.43 KJ			Energia: 620.82 Kcal / 2,595.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		35.24 g	40.29 g	9.58 g	18.51 g	32.92 g	9.05 g	19.61 g	14.02 g	3.32 g	24.90 g	14.57 g	2.13 g	20.73 g	30.25 g	8.73 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
83.79 g	0.06 g	4.14 g	66.67 g	9.01 g	4.39 g	89.86 g	19.99 g	2.30 g	108.52 g	31.97 g	4.67 g	65.67 g	0.01 g	2.42 g		
1,3,9,15,(10),(12)		1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9					
Iskola 11-14 éves	Iskola 11-14 éves	Sárgaborsókrémleves Kolbászmorzsával			Magyaros csipetkeleves			Húsgaluskeleves			Paradicsomleves Betűtésztaival			Tojásleves		
		Rakott kelkáposzta rizszel			Majorannás sertésragu Bulgurral			Gombapörkölt Szarvacská tésztával Alma			Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Keménylebbencs		
		Energia: 676.04 Kcal / 2,825.85 KJ			Energia: 761.39 Kcal / 3,182.61 KJ			Energia: 570.64 Kcal / 2,385.28 KJ			Energia: 892.40 Kcal / 3,730.23 KJ			Energia: 514.24 Kcal / 2,149.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		30.84 g	29.98 g	9.05 g	25.81 g	34.70 g	8.32 g	25.08 g	16.53 g	2.99 g	25.06 g	33.00 g	7.83 g	22.10 g	26.11 g	7.01 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
70.01 g	0.04 g	5.23 g	90.17 g	0.02 g	7.34 g	79.70 g	0.01 g	3.78 g	120.57 g	36.77 g	4.67 g	47.01 g	0.01 g	3.39 g		
1,7,9		1,3,9			1,3,9			1,3,9,15,(12)			1,3,9					
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Vaníliás táska			Teljes kiőrlésű kenyér Kenőmájassal Kígyóborkával			Diákcsemegés Korpás zsemle Margarinnal			Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllel			Sajtos pogácsa SULI müzli szelet		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 250.19 Kcal / 1,045.79 KJ			Energia: 197.43 Kcal / 825.26 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 590.52 Kcal / 2,468.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	9.90 g	8.89 g	3.33 g	6.98 g	6.13 g	2.39 g	8.09 g	7.16 g	2.65 g	7.16 g	25.10 g	3.58 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	32.36 g	3.85 g	0.43 g	28.55 g	0.00 g	1.04 g	27.78 g	0.00 g	1.36 g	82.48 g	0.00 g	0.79 g		
1,7,(3),(6),(12)		1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,(7)			1,3,5,6,7,(8),(11)					

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-csillagfűrt	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!



Élelmezésvezető