

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																														
eatrend	Tízórai	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Tej Kifli			Meggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémrel			Kakaó Kalács			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával																														
		Energia: 384.81 Kcal / 1,608.51 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 261.33 Kcal / 1,092.36 KJ			Energia: 379.69 Kcal / 1,587.10 KJ			Energia: 348.55 Kcal / 1,456.94 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																												
		6.48 g	10.67 g	3.88 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	8.26 g	2.36 g	0.92 g	14.15 g	9.34 g	4.25 g	5.51 g	14.07 g	5.23 g																												
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérbúzával Csikós tokány Párolt rizszel			Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Burgonyapüré Stefánia vagdalttal			Tejfölös zöldbableves Tarhonyáshús Cékalsalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérrrel																														
		Energia: 873.48 Kcal / 3,651.15 KJ			Energia: 566.65 Kcal / 2,368.60 KJ			Energia: 701.00 Kcal / 2,930.18 KJ			Energia: 642.58 Kcal / 2,685.98 KJ			Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																												
		23.21 g	49.51 g	12.16 g	23.17 g	20.37 g	9.53 g	25.15 g	28.22 g	9.12 g	24.83 g	28.63 g	8.09 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g																												
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Csokoládékrém rúd			Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Zsemle Sajt szelettel Margarinnal Kígyóborkával			Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal			Korpás kifli Gyümölcsös joghurttal																														
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 KJ			Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ			Energia: 204.92 Kcal / 856.57 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																												
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	10.17 g	11.84 g	4.34 g	10.29 g	7.71 g	4.67 g	11.16 g	3.92 g	5.69 g	10.93 g	6.56 g	3.20 g																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
64.43 g			32.03 g			0.00 g			33.40 g			0.00 g			0.68 g			51.34 g			22.39 g			0.09 g			59.52 g			14.19 g			0.90 g			49.49 g			20.58 g			0.73 g		
1			1,7			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10			1			1,7			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10																	
83.25 g			0.01 g			3.01 g			72.67 g			0.04 g			1.51 g			90.29 g			13.99 g			4.18 g			70.69 g			4.83 g			2.24 g			71.24 g			19.99 g			2.01 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9																	
19.66 g			0.00 g			1.38 g			32.49 g			0.00 g			2.35 g			29.44 g			3.85 g			0.53 g			31.20 g			0.00 g			1.40 g			46.73 g			12.99 g			1.05 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			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-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető