


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola 7-10 éves	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Tej Kifli			Meggyes tea Vaníliás túrókrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kalács			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával		
		Energia: 354.75 Kcal / 1.482.86 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 257.59 Kcal / 1.076.73 KJ			Energia: 379.69 Kcal / 1.587.10 KJ			Energia: 302.75 Kcal / 1.265.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.74 g	10.72 g	3.88 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	8.05 g	2.09 g	0.77 g	14.15 g	9.34 g	4.25 g	5.28 g	9.27 g	3.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.33 g	24.98 g	0.00 g	33.40 g	0.00 g	0.68 g	51.23 g	22.39 g	0.09 g	59.52 g	14.19 g	0.90 g	49.12 g	20.38 g	0.72 g		
1		1,7			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10					
Ebéd	Iskola 7-10 éves	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérbarkával Csikós tokány Párolt rizszel			Májgaluskaleves Sajtos-tejfőlés tészta Alma			Citromos almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapürével			Tejfőlés zöldbaleves Tarhonyás hús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 862.34 Kcal / 3.604.58 KJ			Energia: 564.07 Kcal / 2.357.81 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2.710.65 KJ			Energia: 732.95 Kcal / 3.063.73 KJ			Energia: 505.01 Kcal / 2.110.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.23 g	48.04 g	11.77 g	23.02 g	20.30 g	9.51 g	23.57 g	27.38 g	8.96 g	27.40 g	31.78 g	9.19 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.74 g	0.02 g	2.83 g	72.18 g	0.03 g	1.44 g	80.67 g	11.99 g	4.16 g	83.54 g	4.85 g	4.18 g	63.26 g	12.00 g	2.01 g		
1,7,9		1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9					
Iskola 7-10 éves	Iskola 7-10 éves	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérbarkával Lucskos káposzta Félbarna kenyérral			Májgaluskaleves Stíriai metélt Alma			Citromos almaleves Milánói makaróni Reszelt sajttal			Tejfőlés zöldbaleves Tökfőzelék Lenmagos fasíttal Félbarna kenyérral			Tojásleves Zúzapörkölt Szarvacská tésztával		
		Energia: 626.78 Kcal / 2.619.94 KJ			Energia: 357.32 Kcal / 1.493.60 KJ			Energia: 675.04 Kcal / 2.821.67 KJ			Energia: 661.97 Kcal / 2.767.03 KJ			Energia: 481.40 Kcal / 2.012.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.70 g	37.81 g	9.25 g	26.39 g	17.89 g	8.20 g	34.12 g	25.52 g	7.65 g	22.82 g	30.69 g	8.69 g	28.32 g	12.10 g	2.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.69 g	0.02 g	1.26 g	79.50 g	3.73 g	1.56 g	81.68 g	15.99 g	5.56 g	72.90 g	9.02 g	2.02 g	64.24 g	0.01 g	2.16 g		
1,7,9		1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,3,7,9			1,3,9					
Uzsonna	Iskola 7-10 éves	Csokoládékrémes rúd			Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Kigyóborkával			Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal			Gyümölcsös joghurt Korpás kifivel		
		Energia: 365.33 Kcal / 1.527.08 KJ			Energia: 244.26 Kcal / 1.021.01 KJ			Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ			Energia: 193.87 Kcal / 810.38 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1.221.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.80 g	8.76 g	3.19 g	10.29 g	7.71 g	4.67 g	9.46 g	3.64 g	5.60 g	10.93 g	6.56 g	3.20 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	32.46 g	0.00 g	1.93 g	29.44 g	3.85 g	0.53 g	30.78 g	0.00 g	1.19 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					

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-füldimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmészvezető