

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola 11-14 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: 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.43 g	0.00 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					
Ebéd	Iskola 11-14 éves	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával 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 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: 799.59 Kcal / 3.342.29 KJ			Energia: 537.07 Kcal / 2.244.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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	28.02 g	37.84 g	10.05 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
83.25 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	85.90 g	4.85 g	4.30 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					
Iskola 11-14 éves	Iskola 11-14 éves	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Lucskos káposzta Félbarna kenyérrrel			Májgaluskaleves Stíriai metélt Alma			Citromos almaleves Milánói makaróni Reszelt sajttal			Tejfőlés zöldbaleves Tökfőzelék Lenmagos fasíttal Félbarna kenyérrrel			Tojásleves Zúzapörkölt Szarvacska tésztával		
		Energia: 618.62 Kcal / 2.585.83 KJ			Energia: 359.90 Kcal / 1.504.38 KJ			Energia: 704.91 Kcal / 2.946.52 KJ			Energia: 662.07 Kcal / 2.767.45 KJ			Energia: 487.74 Kcal / 2.038.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.43 g	37.64 g	9.29 g	26.54 g	17.96 g	8.22 g	34.81 g	25.64 g	7.68 g	22.46 g	36.40 g	10.18 g	28.46 g	12.65 g	2.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.35 g	0.01 g	1.31 g	79.99 g	3.74 g	1.63 g	88.18 g	17.99 g	5.56 g	60.47 g	9.02 g	2.15 g	64.45 g	0.01 g	2.10 g		
1,7,9		1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,9					
Uzsonna	Iskola 11-14 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: 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.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	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
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					

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmészvezető