


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	Iskola 7-10 éves	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépa sajtvazaráskrémes Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyós tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllal			Barackos tea Körözöttes Korpás zsemle Kigyóborkával		
		Energia: 334.97 Kcal / 1.400.17 KJ			Energia: 271.24 Kcal / 1.133.78 KJ			Energia: 317.85 Kcal / 1.328.61 KJ			Energia: 265.63 Kcal / 1.110.33 KJ			Energia: 260.32 Kcal / 1.088.14 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	7.23 g	7.80 g	7.80 g	6.27 g	10.38 g	3.88 g	6.27 g	5.33 g	2.00 g	7.94 g	2.06 g	1.27 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	42.56 g	12.00 g	0.96 g	49.39 g	20.58 g	0.59 g	47.91 g	19.99 g	1.13 g	52.13 g	25.83 g	0.83 g		
1,7		1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7					
<b>Ebéd</b>	Iskola 7-10 éves	Kerti zöldségleves  Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Reszelt tészta leves  Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral  Mákos tészta Alma			Francia hagymakrémeles Pirított kenyérkockával  Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérametélttel  Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral		
		Energia: 603.22 Kcal / 2.521.46 KJ			Energia: 661.44 Kcal / 2.764.82 KJ			Energia: 637.93 Kcal / 2.666.55 KJ			Energia: 620.08 Kcal / 2.591.93 KJ			Energia: 671.30 Kcal / 2.806.03 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
		33.92 g	21.93 g	7.74 g	22.66 g	29.45 g	7.69 g	26.71 g	12.96 g	3.03 g	18.68 g	26.55 g	6.75 g	23.33 g	24.59 g	6.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.25 g	0.02 g	4.84 g	74.90 g	0.00 g	1.55 g	102.61 g	10.00 g	1.02 g	75.90 g	0.09 g	1.16 g	88.03 g	15.01 g	2.81 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)		1,3,7			1,3,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9					
<b>Uzsonna</b>	Iskola 7-10 éves	Kerti zöldségleves  Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Reszelt tészta leves  Csirkemáj rizottó Reszelt sajttal			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral  Burgonyás tészta Vegyes vágottal Alma			Francia hagymakrémeles Pirított kenyérkockával  Chilis bab Félbarna kenyérral			Csontleves Cérametélttel  Bakonyi sertésragu Masni tésztával		
		Energia: 426.37 Kcal / 1.782.23 KJ			Energia: 605.61 Kcal / 2.531.45 KJ			Energia: 696.39 Kcal / 2.910.91 KJ			Energia: 650.46 Kcal / 2.718.92 KJ			Energia: 327.46 Kcal / 1.368.78 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
		19.61 g	20.97 g	6.96 g	32.62 g	16.95 g	5.54 g	28.29 g	15.93 g	2.83 g	30.51 g	25.34 g	7.28 g	16.80 g	19.36 g	6.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.26 g	0.02 g	2.62 g	80.13 g	0.00 g	1.13 g	108.42 g	0.01 g	2.97 g	74.25 g	0.00 g	2.12 g	21.02 g	0.13 g	1.16 g		
1,3,7,9,(12)		1,3,7			1,3,7,9,15,(10),(12)			1,7			1,3,7,9					
<b>Uzsonna</b>	Iskola 7-10 éves	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táska			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrémes rúd			Csokoládé puding Kiflivel		
		Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1.426.17 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 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
		8.06 g	9.33 g	3.45 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.60 g	0.00 g	1.17 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.54 g	0.00 g	0.58 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)					

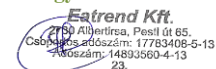
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Etarend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@etarend.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