


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola 11-14 éves	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvazárskrémes 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: 305.73 Kcal / 1.277.95 KJ			Energia: 356.29 Kcal / 1.489.29 KJ			Energia: 283.97 Kcal / 1.186.99 KJ			Energia: 286.44 Kcal / 1.197.32 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	7.70 g	11.28 g	4.52 g	6.51 g	14.43 g	5.51 g	7.30 g	6.80 g	2.56 g	9.51 g	2.75 g	1.65 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	42.85 g	12.00 g	0.70 g	49.63 g	20.58 g	0.59 g	48.15 g	19.99 g	1.32 g	55.49 g	28.83 g	0.93 g		
1,7		1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7					
Ebéd	Iskola 11-14 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: 601.80 Kcal / 2.515.52 KJ			Energia: 683.88 Kcal / 2.858.62 KJ			Energia: 659.02 Kcal / 2.754.70 KJ			Energia: 678.38 Kcal / 2.835.63 KJ			Energia: 682.15 Kcal / 2.851.39 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
		33.87 g	21.92 g	7.74 g	23.35 g	29.54 g	7.70 g	28.47 g	13.41 g	3.23 g	18.94 g	32.15 g	1.03 g	23.79 g	24.71 g	6.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.97 g	0.02 g	4.83 g	79.50 g	0.00 g	1.71 g	105.14 g	10.00 g	1.16 g	77.52 g	0.00 g	0.63 g	90.03 g	15.03 g	2.99 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)		1,3,7			1,3,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9					
Uzsonna	Iskola 11-14 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: 217.86 Kcal / 910.65 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	8.27 g	7.81 g	3.09 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	28.56 g	0.00 g	0.80 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!

Etarend Kft.
 2160 Ajkaiújsáka, Pászti út 85.
 Cégjegyzékszám: 17783408-5-13
 Adószám: 14893560-4-13
 23.

Élelmezésvezető