


Heti étlap 2024.12.30. - 2025.01.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Iskola felső 11-14</b>	Csipkebogyós tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Tej Méz Zsemle Margarinnal			<b>Ünnepnap</b>			Barackos tea Majonézes tojáskrém Korpás kenyér Paradicsom			Kakaó Briós		
		Energia: 339.20 Kcal / 1,417.86 Kj			Energia: 316.39 Kcal / 1,322.51 Kj						Energia: 382.41 Kcal / 1,598.47 Kj			Energia: 274.81 Kcal / 1,148.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.46 g	10.64 g	3.88 g	11.58 g	5.35 g	2.66 g				6.84 g	15.27 g	4.51 g	10.69 g	6.25 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.87 g	19.99 g	0.01 g	55.30 g	16.20 g	0.39 g				54.60 g	24.98 g	1.26 g	43.85 g	15.53 g	0.59 g		
1			1,7						1,3,7,10,(12)			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felső 11-14</b>	Tárkonyos sertésraguleves Varga béles			Magyaros zöldbableves Vagdalt Burgonyapürével Alma						Hamis gulyásleves Lencsefőzelék Bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Erőleves Töltött káposzta Félbarna kenyérral		
		Energia: 729.85 Kcal / 3,050.77 Kj			Energia: 687.55 Kcal / 2,873.96 Kj						Energia: 623.97 Kcal / 2,608.19 Kj			Energia: 390.37 Kcal / 1,631.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.61 g	21.82 g	4.57 g	25.01 g	29.47 g	8.29 g				20.76 g	29.31 g	7.25 g	15.15 g	23.62 g	5.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.90 g	30.47 g	2.54 g	78.41 g	0.01 g	4.92 g				69.61 g	2.48 g	3.25 g	57.28 g	0.03 g	4.90 g		
1,3,7,8,9,(5),(12)			1,3,7,9						7,9,10,(12)			1,7,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felső 11-14</b>	Csokoládékrém rúd			Toast felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprika						Gyümölcsös joghurt Kifli			Tavaszi felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Kígyóborka		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 205.18 Kcal / 857.65 Kj						Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 Kj			Energia: 213.05 Kcal / 890.55 Kj		
		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	12.64 g	3.26 g	1.10 g				9.35 g	6.07 g	3.23 g	8.15 g	6.78 g	2.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	31.28 g	0.00 g	0.83 g				45.25 g	12.99 g	0.90 g	29.81 g	3.85 g	1.14 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			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-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmiszevezető**