


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával	Tej Gabonagolyó Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóuborkával	Meggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémmel Diákcsemege Zsemle Margarinnal Paprikával	Kakaó Kalács Margarinnal	Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával Tejszelet
		Energia: 701.70 Kcal / 2,933.11 KJ	Energia: 425.63 Kcal / 1,779.13 KJ	Energia: 463.63 Kcal / 1,937.97 KJ	Energia: 692.49 Kcal / 2,894.61 KJ	Energia: 648.39 Kcal / 2,710.27 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
		12.74 g 21.30 g 7.75 g	18.59 g 9.44 g 4.41 g	14.87 g 7.11 g 2.74 g	22.93 g 20.40 g 9.05 g	12.30 g 23.81 g 9.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
112.23 g 48.07 g 0.00 g	66.23 g 2.47 g 1.33 g	84.56 g 26.48 g 0.52 g	104.09 g 21.38 g 1.71 g	95.30 g 36.71 g 1.53 g		
1	1,7,(3),(5)	1,7,(12)	1,3,7	1,3,4,7,10		
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves A menü	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérbarkával Csikós tokány Párolt rizszel	Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Citromos almaleves Burgonyapüré Stefánia vagdalttal	Tejfölös zöldbableves Tarhonyáshús Céklasalátával	Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral
		Energia: 1,070.07 Kcal / 4,472.89 KJ	Energia: 750.17 Kcal / 3,135.71 KJ	Energia: 948.65 Kcal / 3,965.36 KJ	Energia: 1,044.11 Kcal / 4,364.38 KJ	Energia: 706.40 Kcal / 2,952.75 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
		33.28 g 57.58 g 14.74 g	30.91 g 29.19 g 13.31 g	34.70 g 40.58 g 13.31 g	38.79 g 49.62 g 13.04 g	38.78 g 50.24 g 13.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104.02 g 0.02 g 4.91 g	91.08 g 0.05 g 2.00 g	115.77 g 22.98 g 5.49 g	109.27 g 8.05 g 4.76 g	94.46 g 19.99 g 3.13 g		
1,7,9	1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,9,15,(12)	1,3,7,9		
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Barackos tea Töltött háromszög	Epres tea Sertéspaprikás Galuskával Csemege uborkával	Erdei gyümölcsös tea Gyros tál	Almás-fahéjas tea Sonkás-kukoricás pizzaszelet	
		Energia: 945.81 Kcal / 3,953.49 KJ	Energia: 1,102.73 Kcal / 4,609.41 KJ	Energia: 372.90 Kcal / 1,558.72 KJ	Energia: 820.10 Kcal / 3,428.02 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
		42.25 g 25.70 g 10.02 g	35.86 g 53.27 g 13.47 g	11.45 g 5.56 g 3.02 g	25.78 g 19.87 g 5.95 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
135.85 g 32.98 g 1.62 g	118.51 g 19.99 g 6.69 g	68.75 g 27.73 g 3.55 g	132.26 g 48.27 g 2.17 g			
1,3,7	1,3,7,15,(12)	7,9,(1),(10)	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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |
- Quadro Byte Zrt

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
 2750 Albertirózsa, Pápai út 85.
 Csepelúti üzletház 1225408-6-13
 2025.01.13.
 A15

Élelmezésvetető
 2025.01.02. 6:16:44 | QB - Élelem

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.