


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	Iskola alsó	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Cspikebogyós tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllal			Barackos tea Körözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával		
		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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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>Ébéd</b>	Iskola alsó	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Francia hagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérnametélttel Paradicsomos húscomboc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral		
		Energia: 564.02 Kcal / 2,357.60 KJ			Energia: 661.44 Kcal / 2,764.82 KJ			Energia: 584.04 Kcal / 2,441.29 KJ			Energia: 643.75 Kcal / 2,690.88 KJ			Energia: 671.30 Kcal / 2,806.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.22 g	21.43 g	7.65 g	22.66 g	29.45 g	7.69 g	23.51 g	8.48 g	3.25 g	18.90 g	29.62 g	8.45 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
60.32 g	0.02 g	4.77 g	74.90 g	0.00 g	1.55 g	102.85 g	38.67 g	1.08 g	75.10 g	0.09 g	1.50 g	88.03 g	15.01 g	2.81 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	Iskola alsó	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táska			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrém rúd			Kifli Pudinggal		
		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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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.  
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!



Élelmezésvezető