


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Középiskola A	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyós tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllal			Tea barackos Körözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával		
		Energia: 540.10 Kcal / 2,257.62 KJ			Energia: 271.22 Kcal / 1,133.70 KJ			Energia: 687.50 Kcal / 2,873.75 KJ			Energia: 469.57 Kcal / 1,962.80 KJ			Energia: 570.49 Kcal / 2,384.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.94 g	9.53 g	4.55 g	8.63 g	12.45 g	8.72 g	18.44 g	16.07 g	5.85 g	12.37 g	10.64 g	4.00 g	20.78 g	9.80 g	5.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.38 g	14.62 g	0.87 g	68.11 g	28.58 g	1.01 g	116.51 g	30.38 g	0.86 g	80.80 g	24.98 g	2.26 g	98.77 g	34.53 g	2.04 g		
1,7			1,6,7,(5),(8)			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7				
Ebéd	Középiskola A	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Francia hagymakrémeles Pírtott kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cémmatétellel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral		
		Energia: 778.70 Kcal / 3,254.97 KJ			Energia: 1,051.49 Kcal / 4,395.23 KJ			Energia: 883.11 Kcal / 3,691.40 KJ			Energia: 934.25 Kcal / 3,905.17 KJ			Energia: 901.55 Kcal / 3,768.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.56 g	33.23 g	11.80 g	36.14 g	49.85 g	13.19 g	33.78 g	11.17 g	4.37 g	27.98 g	45.67 g	12.96 g	31.58 g	33.68 g	8.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.15 g	0.02 g	6.96 g	112.23 g	0.00 g	2.28 g	161.43 g	71.45 g	1.91 g	102.38 g	0.12 g	3.52 g	116.51 g	15.03 g	5.76 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9				
Uzsonna	Középiskola A	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táska			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrém rúd			Kifli Pudinggal		
		Energia: 955.48 Kcal / 3,993.91 KJ			Energia: 786.38 Kcal / 3,287.07 KJ			Energia: 1,105.26 Kcal / 4,619.99 KJ			Energia: 1,179.82 Kcal / 4,931.65 KJ			Energia: 764.14 Kcal / 3,194.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.92 g	43.01 g	10.68 g	21.67 g	24.41 g	11.62 g	28.01 g	39.03 g	9.15 g	50.12 g	43.59 g	13.57 g	26.89 g	39.62 g	11.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.74 g	41.24 g	3.21 g	117.85 g	48.47 g	2.73 g	157.88 g	41.38 g	5.82 g	147.11 g	30.98 g	4.74 g	73.95 g	19.99 g	3.29 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7,(6)			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-csilagfűrt | 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!

Eatrend Kft.
 2750 Alkalmazás, 1224, 5188
 Cégjegyzékszám: 01900001-13
 Adószám: 24202022-1-0110

Élelmezésvezető