

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b>	<b>Tízórai</b>	Meggyes tea Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Kakaó Sokmagvas sajtkrémes Kifli			Erdei gyümölcsös tea Sült zöldségkrémes Korpás kenyér			Barackos tea Majonézes tonhalkrémes Graham kenyér Póréhagymakarikával			Tej Molnárka		
		Energia: 361.37 Kcal / 1,510.53 KJ			Energia: 362.68 Kcal / 1,516.00 KJ			Energia: 258.46 Kcal / 1,080.36 KJ			Energia: 398.85 Kcal / 1,667.19 KJ			Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.54 g	11.98 g	4.52 g	12.75 g	14.96 g	8.36 g	4.73 g	8.42 g	3.87 g	7.62 g	14.26 g	5.23 g	12.39 g	7.99 g	3.69 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
52.52 g 19.99 g 1.32 g			44.06 g 10.01 g 1.02 g			40.49 g 12.00 g 0.81 g			59.43 g 25.58 g 1.06 g			40.39 g 2.40 g 0.89 g				
1,(7)			1,7,11			1,7,9			1,3,4,7,10			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felső</b>	Tárkonyos sertésraguleves Dejós tészta Porcukorral			Vegyes gyümölcsleves Borsos tokány Párolt rizszel			Vajgaluskaleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Zöldséges lencseleves Pusztapörkölt Céklasalátával			Alföldi gulyásleves Paraj főzelék Főtt tojással Főtt burgonyával Alma		
		Energia: 551.58 Kcal / 2,305.60 KJ			Energia: 692.89 Kcal / 2,896.28 KJ			Energia: 618.41 Kcal / 2,584.95 KJ			Energia: 771.54 Kcal / 3,225.04 KJ			Energia: 654.77 Kcal / 2,736.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.20 g	14.83 g	3.44 g	20.25 g	27.93 g	8.13 g	28.22 g	27.10 g	9.21 g	31.14 g	33.56 g	8.39 g	29.00 g	26.39 g	5.61 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
81.01 g 20.50 g 2.21 g			92.23 g 20.78 g 2.74 g			64.54 g 2.05 g 3.04 g			84.33 g 4.80 g 3.75 g			73.53 g 0.01 g 2.81 g				
1,3,7,8,9,(5)			1,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,10,15,(12)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felső</b>	Korpás kifli Sonkás kockasajttal			Bécsi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Kígyóuborkával			Kakaós csiga			Szendvics sonkás Zsemle Margarinnal			Songoku pizzaszelet Zabrudai		
		Energia: 246.53 Kcal / 1,030.50 KJ			Energia: 276.31 Kcal / 1,154.98 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ			Energia: 192.91 Kcal / 806.36 KJ			Energia: 278.10 Kcal / 1,162.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.02 g	10.77 g	6.01 g	10.52 g	12.36 g	9.12 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g	11.36 g	2.77 g	1.19 g	15.95 g	10.94 g	4.82 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.08 g 0.00 g 1.68 g			30.63 g 3.85 g 2.03 g			18.02 g 5.90 g 0.37 g			30.60 g 0.00 g 0.81 g			28.81 g 3.03 g 1.89 g				
1,7			1,(7)			1,7,(3)			1,(7)			1,3,7				

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 |               |

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető