

Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
eatrend	Tízórai	Vaníliás tejtital Kifli			Citromos tea Tepertőkrémes Korpás kenyér Eatrend módra Lilahagymával			Tej Fatörzs kifli			Erdei gyümölcsös tea Sült paprikakrémes Korpás kenyér			Meggyes tea Sokmagvas sajtkrémes Korpás zsemle										
		Energia: 174.28 Kcal / 728.49 KJ			Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ			Energia: 281.19 Kcal / 1,175.37 KJ			Energia: 333.79 Kcal / 1,395.24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		6.86 g	0.97 g	0.80 g	7.38 g	16.52 g	6.07 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	4.88 g	10.82 g	5.03 g	6.74 g	12.03 g	6.74 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
33.80 g			11.00 g	0.50 g	50.33 g			19.98 g	1.14 g	55.72 g			10.75 g	0.89 g	40.61 g			12.00 g	1.29 g	49.15 g			20.01 g	0.85 g
1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7			1,7			1,7,11												
Ebéd	Iskola felső 11-14 éves	Májgaluskaleves Káposztás tészta Porcukorral			Citromos almaleves Párolt rizs Rántott sajttal Tartármártással			Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrrel			Vegyes zöldségkrémleves Pirított kenyérkockával Pusztapörkölt Félbarna kenyérrrel Házi vitaminalátával			Tárkonyos csirkeraguleves Vaníliás piskóta Csokoládé öntettel										
		Energia: 396.85 Kcal / 1,658.83 KJ			Energia: 916.39 Kcal / 3,830.51 KJ			Energia: 684.48 Kcal / 2,861.13 KJ			Energia: 699.36 Kcal / 2,923.32 KJ			Energia: 686.82 Kcal / 2,870.91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		16.29 g	6.11 g	1.14 g	21.23 g	55.16 g	7.75 g	25.29 g	33.72 g	8.60 g	23.81 g	28.53 g	7.18 g	23.64 g	17.34 g	4.25 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
69.93 g			14.03 g	1.94 g	87.20 g			14.79 g	3.29 g	68.90 g			0.02 g	5.99 g	85.35 g			5.01 g	4.41 g	108.61 g			46.48 g	2.48 g
1,3,9			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9												
Uzsonna	Iskola felső 11-14 éves	Soproni felvágott Teljes kiörlésű kenyér Margarinnal Jégcsapretek			Kifli Poharas puding			Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Kígyóuborkával			Helyben sült kakaós csiga			Bécsi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Salátalevéllal										
		Energia: 263.98 Kcal / 1,103.44 KJ			Energia: 278.30 Kcal / 1,163.29 KJ			Energia: 230.91 Kcal / 965.20 KJ			Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ			Energia: 273.54 Kcal / 1,143.40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		10.00 g	12.00 g	4.39 g	8.55 g	5.93 g	3.22 g	9.51 g	7.51 g	7.33 g	1.81 g	8.77 g	2.34 g	10.04 g	11.85 g	4.52 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
29.01 g			4.68 g	1.41 g	47.36 g			19.48 g	0.52 g	31.25 g			3.85 g	1.33 g	19.20 g			8.72 g	0.32 g	31.55 g			0.00 g	1.32 g
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			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,laktó; | 10-mustár | 13-csillagfűt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szul; | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető