

Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsó 7-10 éves	Karamellás tej Kifli Margarinnal			Citromos tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Salátalevéllal			Gyümölcsjoghurt Kiflivel			Barackos tea Spenótos fetakrém Rozskenyér Kígyóborkával			Csipkebogyós tea Sertés párizsis Rozskenyér Margarinnal		
		Energia: 273.83 Kcal / 1,144.61 KJ			Energia: 309.46 Kcal / 1,293.54 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 313.17 Kcal / 1,309.05 KJ			Energia: 296.35 Kcal / 1,238.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.56 g	5.28 g	2.63 g	6.53 g	9.54 g	3.44 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	7.47 g	7.71 g	8.01 g	8.65 g	6.76 g	6.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.89 g	12.49 g	0.74 g	48.92 g	20.38 g	0.10 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g	53.04 g	25.83 g	0.78 g	49.98 g	19.99 g	1.22 g
1,7			1,3,4,7,10			1,7			1,7			1,(7)				
Ebéd	Iskola alsó 7-10 éves	Fokhagymakrémleves Píritott kenyérkockával Mexikói húsos babragu			Legényfogó leves Tejbedara Fahéj szórattal Alma			Magyaros karfiolleves Csikós tokány Párolt rizzsel			Csontleves Cérnametélttel Székelykáposzta Félbarna kenyérrel			Fejtett bableves Félbarna kenyérrel Burgonyás tészta Káposztasalátával		
		Energia: 766.14 Kcal / 3,202.47 KJ			Energia: 550.14 Kcal / 2,299.59 KJ			Energia: 666.37 Kcal / 2,785.43 KJ			Energia: 417.87 Kcal / 1,746.70 KJ			Energia: 703.55 Kcal / 2,940.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.56 g	37.89 g	9.20 g	22.16 g	10.55 g	3.54 g	19.75 g	35.00 g	8.92 g	19.75 g	19.85 g	6.75 g	22.79 g	16.91 g	2.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		73.32 g	0.02 g	2.85 g	90.74 g	41.17 g	2.49 g	67.36 g	0.01 g	2.56 g	39.68 g	0.02 g	2.76 g	113.51 g	8.00 g	4.60 g
1,7,9			1,7,9			1,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,9				
Uzsonna	Iskola alsó 7-10 éves	Szendvics sonkás Korpás kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Sajtkrémcsúszka			Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal Kaliforniai Paprikával			Puding Kiflivel Mandarin			Meggyes táska Zabrudai		
		Energia: 176.47 Kcal / 737.64 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 229.74 Kcal / 960.31 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.73 g	2.68 g	1.27 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	7.18 g	9.32 g	3.33 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.36 g	3.85 g	1.23 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.22 g	0.00 g	1.36 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g
1,(7)			1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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

3-tojás

5-földimogyoró

7-tejtermék,laktóz

9-zeller

11-szezám

13-csillagfürt

15-mesterséges édesítőszer
- 2-rák

4-hal

6-szója

8-diófélék

10-mustár

12-kéndioxid-szulfid

14-puhatestűek

16-édesgyökér