


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középisikolás 15-18 éves</b>	Téli varázslat tea Zsíros kenyér, Póréhagymakarikával Rácsos túros táska			Tej Gabonagolyó Tavaszi felvágottas Zsemle Margarinnal Kígyóborkával			Vadmeggyes tea Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paprikával Túró Rudi			Kakaó Kalács Margarinnal			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával Tejszelet		
		Energia: 1.009.70 Kcal / 4.220.55 KJ			Energia: 499.56 Kcal / 2.088.16 KJ			Energia: 544.88 Kcal / 2.277.60 KJ			Energia: 692.49 Kcal / 2.894.61 KJ			Energia: 648.39 Kcal / 2.710.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.71 g	39.76 g	13.45 g	19.35 g	9.36 g	4.37 g	17.04 g	13.11 g	5.59 g	22.93 g	20.40 g	9.05 g	12.30 g	23.81 g	9.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138.60 g	0.00 g	1.46 g	84.12 g	2.20 g	1.97 g	89.21 g	22.99 g	0.88 g	104.09 g	21.38 g	1.71 g	95.30 g	36.71 g	1.53 g		
1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,7,(3),(5)			1,7			1,3,7			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd</b>	<b>Középisikolás 15-18 éves</b>	Fokhagymakrémeleves Pírtott kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel			Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapürével			Tejfölös zöldbableves Tarhonyás hús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 1.070.07 Kcal / 4.472.89 KJ			Energia: 750.17 Kcal / 3.135.71 KJ			Energia: 948.65 Kcal / 3.965.36 KJ			Energia: 951.94 Kcal / 3.979.11 KJ			Energia: 706.40 Kcal / 2.952.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.28 g	57.58 g	14.74 g	30.91 g	29.19 g	13.30 g	34.70 g	40.58 g	13.31 g	37.79 g	42.96 g	12.25 g	38.78 g	50.24 g	13.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.02 g	0.02 g	4.91 g	91.08 g	0.05 g	2.04 g	115.77 g	22.98 g	5.49 g	102.27 g	8.03 g	2.86 g	94.46 g	19.99 g	3.13 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9				
<b>Vacsora</b>	<b>Középisikolás 15-18 éves</b>	Barackos tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Epres tea Sertéspaprikás Galuskával Csemege uborkával			Erdei gyümölcsös tea Gyros tál			Almás-fahéjas tea Sonkás-kukoricás pizzaszelet					
		Energia: 554.28 Kcal / 2.316.89 KJ			Energia: 1.102.73 Kcal / 4.609.41 KJ			Energia: 372.90 Kcal / 1.558.72 KJ			Energia: 820.10 Kcal / 3.428.02 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		17.93 g	11.68 g	4.79 g	35.86 g	53.27 g	13.47 g	11.45 g	5.56 g	2.03 g	25.78 g	19.87 g	6.52 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
93.98 g	34.38 g	0.93 g	118.51 g	19.99 g	6.69 g	68.75 g	27.54 g	2.44 g	132.26 g	48.27 g	2.18 g					
1,(7)			1,3,7,15,(12)			7,9,(1),(10)			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-csillagfűrt	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!

  
**Eatrend Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 17783408-5-13  
 Adószám: 14893560-4-13  
 27.