


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középisikolás 15-18 éves</b>	Tej Mézes Margarinos Kifli Sajtkrémes rúd			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyérral Gesztenyész rúd			Citromos tea Diákcsmegés Zsemle Margarinnal Paprikával Müzsizselet			Csipkebogyós tea Tavaszi felvágottas Sajt szeletes Korpás zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Barackos tea Tojásrántotta Korpás kenyérral Kigyóuborkával		
		Energia: 472.64 Kcal / 1,975.64 KJ			Energia: 492.86 Kcal / 2,060.15 KJ			Energia: 585.34 Kcal / 2,446.72 KJ			Energia: 625.72 Kcal / 2,615.51 KJ			Energia: 596.49 Kcal / 2,493.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.13 g	10.62 g	7.65 g	15.73 g	20.22 g	9.04 g	15.49 g	11.68 g	4.97 g	24.37 g	21.26 g	11.03 g	24.64 g	22.62 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
116.43 g	24.30 g	2.97 g	98.66 g	12.00 g	1.40 g	104.15 g	32.98 g	0.90 g	83.76 g	24.98 g	2.68 g	72.81 g	20.99 g	3.80 g		
1,7		1,6,7,(5),(8)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,7			1,3					
<b>Ebéd</b>	<b>Középisikolás 15-18 éves</b>	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajtiszórral			Reszelt tésztalevés Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Lekváros bukta Alma			Francia hagymakrémleves Pírtott kenyérral Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérumetéllel Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral		
		Energia: 778.70 Kcal / 3,254.97 KJ			Energia: 1,051.49 Kcal / 4,395.23 KJ			Energia: 920.28 Kcal / 3,846.77 KJ			Energia: 823.43 Kcal / 3,441.94 KJ			Energia: 784.34 Kcal / 3,278.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		45.56 g	33.23 g	11.80 g	36.14 g	49.85 g	13.19 g	33.35 g	19.64 g	5.04 g	25.33 g	38.66 g	1.34 g	28.45 g	33.43 g	8.58 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	151.35 g	33.22 g	1.78 g	92.61 g	0.00 g	0.83 g	91.51 g	15.03 g	5.75 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)		1,3,7			1,3,7,9,(12)			1,7,9,(10)			1,3,9					
<b>Vacsora</b>	<b>Középisikolás 15-18 éves</b>	Citromos tea Soproni felvágottas Korpás kenyér Natúr vajkrémlel Kigyóuborkával			Almás-fahéjas tea Édes-savanyú sertésragu Párolt rizszel			Cseresznyés tea Hamburger Sült burgonyával			Barackos tea Gyöngybabfőzelék Sült debrecenivel Félbarna kenyérral					
		Energia: 671.76 Kcal / 2,807.96 KJ			Energia: 1,036.54 Kcal / 4,332.74 KJ			Energia: 1,105.26 Kcal / 4,619.99 KJ			Energia: 1,179.82 Kcal / 4,931.65 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		15.07 g	29.14 g	12.61 g	26.18 g	43.06 g	1.10 g	28.01 g	39.03 g	10.13 g	50.12 g	43.59 g	14.71 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
86.40 g	34.38 g	3.10 g	132.96 g	48.07 g	1.98 g	157.88 g	31.39 g	3.91 g	147.11 g	30.98 g	4.95 g					
1,7					1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7,(6)								

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!

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