


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Csokis tej Kifli Májusi csemegés Margarinos Félbarna kenyér			Barackos tea Sütőtökös sajtkrém Rozskenyérrel Sertés párizsis Margarinos Zsemle			Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Margarinos Korpás kenyér Zabrudí			Tej Sertés párizsis Margarinos Korpás kenyér Sajtszelettel Paradicsommal			Citromos tea Tonhalkrém Félbarna kenyérral		
		Energia: 523.56 Kcal / 2,188.48 KJ			Energia: 542.39 Kcal / 2,267.19 KJ			Energia: 493.98 Kcal / 2,064.84 KJ			Energia: 649.17 Kcal / 2,713.53 KJ			Energia: 603.87 Kcal / 2,524.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.22 g	9.57 g	4.32 g	14.05 g	14.06 g	10.49 g	12.06 g	13.93 g	5.02 g	32.02 g	26.47 g	13.38 g	13.59 g	18.80 g	7.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.73 g	19.98 g	1.17 g	89.34 g	29.98 g	1.74 g	79.78 g	24.98 g	2.32 g	70.33 g	0.00 g	3.57 g	94.19 g	30.78 g	0.04 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Erőleves Cérnamentéllel Zöldborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Almás szilvaleves Tarhonyás hús Vegyes vágottal			Póréhagymakrémleves Pírtott kenyérral Narancsos csirkecomb Párolt rizsszel Párolt zöldséggel			Kerti zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajtszóráttal Alma			Szárzabbaleves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyszósszal		
		Energia: 1,131.36 Kcal / 4,729.08 KJ			Energia: 915.39 Kcal / 3,826.33 KJ			Energia: 883.03 Kcal / 3,691.07 KJ			Energia: 895.63 Kcal / 3,743.73 KJ			Energia: 1,440.16 Kcal / 6,019.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.06 g	54.75 g	11.38 g	36.01 g	38.87 g	11.27 g	62.71 g	36.12 g	7.22 g	38.95 g	43.79 g	13.58 g	31.43 g	41.69 g	6.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
118.42 g	19.98 g	7.75 g	107.05 g	12.69 g	2.31 g	63.26 g	0.74 g	6.45 g	84.69 g	5.08 g	3.15 g	232.51 g	92.92 g	2.98 g		
1,3,7,9			1,3,7,15,(10),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Citromos tea Zöldséges csirkés rizottó			Cseresznyés tea Lenmagos húsgolyó Majonézes burgonyasalátával			Barackos tea Meleg szendvics			Cseresznyés tea Rántott sajt Kukoricás rizsszel Tartármártással					
		Energia: 708.78 Kcal / 2,962.70 KJ			Energia: 1,007.34 Kcal / 4,210.68 KJ			Energia: 642.52 Kcal / 2,685.73 KJ			Energia: 1,423.41 Kcal / 5,949.85 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		35.52 g	9.86 g	2.24 g	24.10 g	60.95 g	13.06 g	29.29 g	13.45 g	8.31 g	35.56 g	90.33 g	15.20 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
113.52 g	29.98 g	0.57 g	88.51 g	20.99 g	3.15 g	100.20 g	29.98 g	4.19 g	113.79 g	20.99 g	5.05 g					
1,3,7,10,(12)			1,7			3,7,10,(1),(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	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.