


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 Rozskenyérral Sertés párizsis Margarinos Zsemle			Csipkegyógyos tea Paprikás szalámis Margarinos Korpás kenyér Zabrudai			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 Cérnametéllel Zöldborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Almás szilvaleves Tarhonyás hús Vegyes vágottal			Póréhagymakrémleves Pírtott kenyérröckkával Narancsos csirkecomb Párolt rizszel Párolt zöldséggel			Kerti zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajtszórattal 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 Csirkemellsonkás Margarinos Zsemle Paradicsommal			Cseresznyés tea Soproni felvágottas Margarinos Félbarna kenyér Kígyóborkával			Barackos tea Álom sonkás Margarinos Zsemle Paprikával			Cseresznyés tea Sült húskrém Félbarna kenyérral Póréhagymakarikával					
		Energia: 483.28 Kcal / 2,020.11 KJ			Energia: 606.68 Kcal / 2,535.92 KJ			Energia: 483.34 Kcal / 2,020.36 KJ			Energia: 440.36 Kcal / 1,840.70 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		16.86 g	5.95 g	2.45 g	17.95 g	17.62 g	7.04 g	17.00 g	6.01 g	2.43 g	12.46 g	1.31 g	6.80 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
90.27 g	29.98 g	1.10 g	93.64 g	24.39 g	1.81 g	90.02 g	29.98 g	1.09 g	94.03 g	19.99 g	0.23 g					
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7,10,(12)							

Az étlapváltoztatás íogát 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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

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