

## Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>eatrend</b>  <b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 év "A" menü</b>	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizzsel	Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Citromos almaleves Burgonyapüré Stefánia vagdalttal	Tejfölös zöldbableves Tarhonyáshús Céklasalátával	Hideg csomag										
		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: 1,044.11 Kcal / 4,364.38 KJ	Energia: 706.40 Kcal / 2,952.75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.28 g	57.58 g	14.74 g	30.91 g	29.19 g	13.31 g	34.70 g	40.58 g	13.31 g	38.79 g	49.62 g	13.04 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	2.00 g	115.77 g	22.98 g	5.49 g	109.27 g	8.05 g	4.76 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>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 év "B" menü</b>	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Lucskos káposzta Félbarna kenyérrrel	Májgaluskaleves Stíriai metélt Alma	Citromos almaleves Milánói makaróni	Tejfölös zöldbableves Tökfőzelék Lenmagos fasírttal Félbarna kenyérrrel	Hideg csomag										
		Energia: 856.07 Kcal / 3,578.37 KJ	Energia: 466.69 Kcal / 1,950.76 KJ	Energia: 939.32 Kcal / 3,926.36 KJ	Energia: 852.09 Kcal / 3,561.74 KJ	Energia: 649.50 Kcal / 2,714.91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.66 g	47.62 g	13.25 g	34.79 g	24.12 g	11.16 g	46.75 g	37.65 g	12.08 g	30.80 g	47.78 g	14.10 g	38.47 g	18.24 g	3.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.80 g	0.02 g	1.54 g	103.57 g	5.05 g	2.11 g	108.96 g	27.98 g	7.37 g	73.74 g	15.03 g	2.44 g	82.11 g	0.01 g	2.99 g		
1,7,9		1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,3,7,9			1,3,9					

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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Eatrend Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 177834084-13 .....  
 Adószám: 14892599-4-13  
 20.