


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskola A 15-18 éves</b>	Karamellás tej Molnárkával Diákcsomag Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér Kajszibarackos háromszög			Citromos tea Tepertőkrém Eatrend módra Félbarna kenyérral Tejszelet			Tej Gabonagolyóval Főtt tojáskarikák Zsemeléval Margarinnal Paprikával			Almás-fahéjas tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Szendvics sonkás Zsemle Margarinnal Paradicsommal		
		Energia: 637.75 Kcal / 2,665.80 KJ			Energia: 625.40 Kcal / 2,614.17 KJ			Energia: 713.89 Kcal / 2,984.06 KJ			Energia: 403.70 Kcal / 1,687.47 KJ			Energia: 624.73 Kcal / 2,611.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.37 g	14.66 g	6.49 g	10.82 g	27.67 g	13.44 g	17.65 g	26.27 g	9.88 g	18.01 g	8.70 g	3.72 g	16.18 g	13.34 g	4.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.53 g	27.38 g	1.40 g	82.39 g	30.16 g	1.40 g	100.95 g	35.91 g	0.59 g	63.07 g	0.00 g	1.09 g	107.72 g	48.47 g	0.71 g		
1,3,7			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,(5)			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskola A 15-18 éves</b>	Őszi zöldségleves Bolognai Spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral			Erőleves Roston sült csirkemell Sajtmártással Párolt rizszel			Gyömbéres Körtekrémleves Müzi szóráttal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva			Hideg csomag		
		Energia: 862.92 Kcal / 3,607.01 KJ			Energia: 763.06 Kcal / 3,189.59 KJ			Energia: 901.35 Kcal / 3,767.64 KJ			Energia: 742.77 Kcal / 3,104.78 KJ			Energia: 838.02 Kcal / 3,502.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.70 g	44.84 g	12.06 g	23.96 g	25.38 g	2.62 g	43.96 g	51.93 g	2.99 g	25.44 g	32.75 g	8.85 g	33.23 g	40.68 g	10.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.96 g	5.06 g	1.38 g	109.60 g	20.12 g	3.81 g	63.77 g	0.23 g	7.22 g	84.84 g	0.00 g	2.90 g	83.01 g	0.01 g	7.07 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9,15,(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskola A 15-18 éves</b>	Citromos tea Fasírt Franciasalátával			Gyümölcsleves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Barackos tea Sült bécsi virsli Félbarna kenyérral Ketchuppal Mustárral			Cseresznyés tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel					
		Energia: 908.68 Kcal / 3,798.28 KJ			Energia: 543.34 Kcal / 2,271.16 KJ			Energia: 482.92 Kcal / 2,018.61 KJ			Energia: 716.49 Kcal / 2,994.93 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		25.81 g	54.70 g	13.67 g	16.77 g	13.25 g	1.73 g	28.20 g	27.20 g	9.66 g	26.37 g	23.52 g	9.45 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
76.12 g	34.98 g	3.22 g	87.62 g	4.32 g	4.88 g	99.89 g	32.08 g	0.62 g	98.85 g	29.98 g	1.23 g					
1,3,7,10,15,(12)			1,3,15,(12)			1,10,(12)			1,3,7							

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-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, Peati út 65.  
 Csoportos adószám: 17787408-15-13  
 Adószám: 14894500-1-11  
 20.