


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola</b> <b>7-14 éves</b>	Mézés Margarinos Félbarna kenyér			Sárgarépás sajtvarázskrémés Rozskenyér			Padlizsánkrémés Teljes kiőrlésű kenyér			Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllal			Körözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával		
		Energia: 237.91 Kcal / 994.46 KJ			Energia: 256.13 Kcal / 1,070.62 KJ			Energia: 274.96 Kcal / 1,149.33 KJ			Energia: 202.02 Kcal / 844.44 KJ			Energia: 184.42 Kcal / 770.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.96 g	2.60 g	1.08 g	7.57 g	11.25 g	4.14 g	6.38 g	14.40 g	6.23 g	7.09 g	6.76 g	2.55 g	9.30 g	2.71 g	1.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.58 g	16.20 g	0.06 g	30.84 g	0.00 g	0.64 g	29.64 g	0.00 g	0.61 g	28.15 g	0.00 g	1.32 g	30.50 g	3.30 g	0.93 g		
1,(7)			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola</b> <b>7-14 éves</b>	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajtzórattal			Reszelt tésztaleves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szórattal Alma			Francia hagymakrémleves Píritott kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérametélttel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral		
		Energia: 562.60 Kcal / 2,351.67 KJ			Energia: 683.88 Kcal / 2,858.62 KJ			Energia: 593.37 Kcal / 2,480.29 KJ			Energia: 620.98 Kcal / 2,595.70 KJ			Energia: 682.15 Kcal / 2,851.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.17 g	21.42 g	9.94 g	23.35 g	29.54 g	7.69 g	24.76 g	8.78 g	3.70 g	17.18 g	30.29 g	1.03 g	23.79 g	24.71 g	6.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.04 g	0.02 g	3.57 g	79.50 g	0.00 g	1.71 g	103.30 g	38.67 g	1.30 g	69.19 g	0.00 g	0.63 g	90.03 g	15.03 g	2.92 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola</b> <b>7-14 éves</b>	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Helyben sült meggyes táska			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Helyben sült sajtkrémés rúd			Csoki puding Kifli		
		Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 217.86 Kcal / 910.65 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.06 g	9.33 g	3.45 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.27 g	7.81 g	3.09 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.60 g	0.00 g	1.17 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.56 g	0.00 g	0.80 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

Eatrend Kft.  
 2730 Albertlőrinc, Pesti u. 65  
 Csoportos adószám: 17783408-5-13  
 Adószám: 14993660-4-13  
 45.