


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsós 7-10 éves	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvazarázskrémés Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrémés Teljes kiőrlésű kenyér			Cspikebogyós tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllal			Barackos tea Körözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával		
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 271.24 Kcal / 1,133.78 KJ			Energia: 317.85 Kcal / 1,328.61 KJ			Energia: 265.63 Kcal / 1,110.33 KJ			Energia: 260.32 Kcal / 1,088.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		12.76 g	5.60 g	2.71 g	7.23 g	7.80 g	4.52 g	6.27 g	10.38 g	3.88 g	6.27 g	5.33 g	2.00 g	7.94 g	2.06 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.18 g	16.20 g	0.33 g	42.56 g	12.00 g	0.70 g	49.39 g	20.58 g	0.59 g	47.91 g	19.99 g	1.13 g	52.13 g	25.83 g	0.83 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7				
Ebéd A menü	Iskola alsós 7-10 éves	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Francia hagymakrémleves Pirított kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérumetéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral		
		Energia: 564.02 Kcal / 2,357.60 KJ			Energia: 661.44 Kcal / 2,764.82 KJ			Energia: 584.04 Kcal / 2,441.29 KJ			Energia: 669.79 Kcal / 2,799.72 KJ			Energia: 624.42 Kcal / 2,610.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		32.22 g	21.43 g	7.65 g	22.66 g	29.45 g	7.69 g	23.51 g	8.48 g	3.25 g	18.72 g	33.11 g	2.00 g	22.08 g	24.49 g	6.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.32 g	0.02 g	4.77 g	74.90 g	0.00 g	1.55 g	102.85 g	38.67 g	1.08 g	73.80 g	0.00 g	0.77 g	78.03 g	15.01 g	2.81 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9				
Ebéd B menü	Iskola alsós 7-10 éves	Kerti zöldségleves Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Reszelt tészta leves Csirkemáj rizottó Reszelt sajttal			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vegyes vágottal Alma			Francia hagymakrémleves Pirított kenyérkockával Chilis bab			Csontleves Cérumetéllel Bakonyi sertésragu Masni tésztával		
		Energia: 625.72 Kcal / 2,615.51 KJ			Energia: 911.01 Kcal / 3,808.02 KJ			Energia: 884.72 Kcal / 3,698.13 KJ			Energia: 850.49 Kcal / 3,555.05 KJ			Energia: 491.33 Kcal / 2,053.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		29.32 g	32.31 g	8.66 g	45.16 g	30.67 g	13.84 g	37.60 g	19.91 g	4.91 g	37.84 g	42.39 g	2.81 g	25.34 g	32.10 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.63 g	0.02 g	4.13 g	112.78 g	0.00 g	2.38 g	137.00 g	0.02 g	5.21 g	78.73 g	0.00 g	1.31 g	24.55 g	0.04 g	3.33 g		
1,7,9,(12)			1,3,7			1,3,7,9,15,(10),(12)			1,7			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 éves	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táska			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrémés rúd			Natúr vajkrémés Kifli		
		Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 210.89 Kcal / 881.52 KJ			Energia: 185.24 Kcal / 774.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		8.06 g	9.33 g	3.45 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	8.69 g	2.61 g	3.61 g	4.26 g	8.28 g	3.97 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	28.54 g	0.00 g	0.58 g	43.08 g	0.00 g	1.69 g	23.20 g	0.00 g	0.41 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,7				

Az étlanváltoztatás 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-szezámm	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!
eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adatszám: 17783409-5-1-1
 Adatszám: 26215833413
Élelmezésvezető