


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépa sajtvarázskrém Rozskenyér			Citromos tea Padizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Cspikebogyós tea Tavaszi felvágott Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllal			Barackos tea Körözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával		
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 305.73 Kcal / 1,277.95 KJ			Energia: 356.29 Kcal / 1,489.29 KJ			Energia: 283.97 Kcal / 1,186.99 KJ			Energia: 286.44 Kcal / 1,197.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.76 g	5.60 g	2.71 g	7.70 g	11.28 g	4.52 g	6.51 g	14.43 g	5.51 g	7.30 g	6.80 g	2.55 g	9.51 g	2.75 g	1.65 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	42.85 g	12.00 g	0.70 g	49.63 g	20.58 g	0.59 g	48.15 g	19.99 g	1.32 g	55.49 g	28.83 g	0.93 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7				
<b>Ebéd A menü</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Francia hagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérumetéllel 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: 730.23 Kcal / 3,052.36 KJ			Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 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	7.65 g	23.35 g	29.54 g	7.70 g	24.76 g	8.78 g	3.42 g	18.87 g	39.40 g	2.28 g	22.54 g	24.61 g	6.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.04 g	0.02 g	4.76 g	79.50 g	0.00 g	1.71 g	103.30 g	38.67 g	1.30 g	74.58 g	0.00 g	0.88 g	80.03 g	15.03 g	2.98 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9				
<b>Ebéd B menü</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Kerti zöldségleves Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Reszelt tészta leves Csirkemáj rizottó Reszelt sajttal			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vegyes vágottal Alma			Francia hagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Chilis bab			Csontleves Cérumetéllel Bakonyi sertésragu Masni tésztával		
		Energia: 639.14 Kcal / 2,671.61 KJ			Energia: 918.86 Kcal / 3,840.83 KJ			Energia: 770.44 Kcal / 3,220.44 KJ			Energia: 804.24 Kcal / 3,361.72 KJ			Energia: 449.02 Kcal / 1,876.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.76 g	32.86 g	11.02 g	45.38 g	31.40 g	14.11 g	33.61 g	23.23 g	4.25 g	37.82 g	37.39 g	3.88 g	23.63 g	31.34 g	9.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.61 g	0.06 g	2.74 g	113.30 g	0.00 g	2.42 g	105.08 g	0.02 g	5.64 g	78.69 g	0.00 g	1.09 g	17.42 g	0.04 g	2.68 g		
1,7,9,(12)			1,3,7			1,3,7,9,15,(10),(12)			1,7			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táska			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrém rúd Mandarin			Kifli Pudinggal		
		Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 217.86 Kcal / 910.65 KJ			Energia: 210.89 Kcal / 881.52 KJ			Energia: 223.22 Kcal / 933.06 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	8.69 g	2.61 g	3.61 g	4.51 g	12.28 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	28.56 g	0.00 g	0.80 g	43.08 g	0.00 g	1.69 g	23.40 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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	14-14 mesterséges édesítőszer Oldalak	

**Jó étvágyat kívánunk!**  
**eatrend Danubia Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Cégjegyzékszám: 17783408-5-11  
 Adószám: 26215833-4-13  
**Élelmészvezető**