

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Reggeli	Iskola alsós 7-10 éves														
		Téli varázslat tea Sertészsíros Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Tej Kiflivel			Vadmeggyes tea Vaníliás túrókrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kaláccsal			Citromos tea Majonézos tonhalkrémes Rozskenyér Paprikával		
		Energia: 354.75 Kcal / 1,482.86 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 KJ			Energia: 379.69 Kcal / 1,587.10 KJ			Energia: 315.70 Kcal / 1,319.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.74 g	10.72 g	3.88 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	8.05 g	2.09 g	0.77 g	14.15 g	9.34 g	4.25 g	6.90 g	9.64 g	3.44 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
57.33 g 24.98 g 0.00 g			33.40 g 0.00 g 0.68 g			51.23 g 22.39 g 0.09 g			59.52 g 14.19 g 0.90 g			49.89 g 20.38 g 0.10 g				
1			1,7			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	Iskola alsós 7-10 éves	FokhagymakréMLEves Pírtott kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel			Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapürével			Tejfölös zöldbaleves Tarhonyáshús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 862.34 Kcal / 3,604.58 KJ			Energia: 564.07 Kcal / 2,357.81 KJ			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ			Energia: 642.28 Kcal / 2,684.73 KJ			Energia: 505.01 Kcal / 2,110.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.23 g	48.04 g	11.77 g	23.02 g	20.30 g	9.51 g	23.57 g	27.38 g	8.96 g	24.84 g	28.30 g	7.90 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g
		Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
83.74 g 0.02 g 2.83 g			72.18 g 0.03 g 1.44 g			80.67 g 11.99 g 4.16 g			71.29 g 4.83 g 2.14 g			63.26 g 12.00 g 2.01 g				
1,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 éves	Helyben sült csokoládékrémes rúd			Margarinos Rozskenyér Olasz felvágottal			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Kígyóborkával			Margarinos Rozskenyér Csirkemellsonkával			Gyümölcsös joghurt Korpás kifli		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 226.27 Kcal / 945.81 KJ			Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ			Energia: 193.87 Kcal / 810.38 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.30 g	8.89 g	3.23 g	10.29 g	7.71 g	4.67 g	9.46 g	3.64 g	5.60 g	10.93 g	6.56 g	3.20 g
		Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
19.66 g 0.00 g 1.38 g			28.19 g 0.00 g 0.98 g			29.44 g 3.85 g 0.53 g			30.78 g 0.00 g 1.19 g			46.73 g 12.99 g 1.05 g				
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			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 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 14893560-4-13