


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Iskola felsős 11-14 éves	Téli varázslat tea Sertézsíros Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Tej Kiflivel			Vadmeggyes tea Vaníliás túrókrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kaláccsal			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Rozskenyér Paprikával		
		Energia: 384.81 Kcal / 1,608.51 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 261.33 Kcal / 1,092.36 KJ			Energia: 383.80 Kcal / 1,604.28 KJ			Energia: 361.50 Kcal / 1,511.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.48 g	10.67 g	3.88 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	8.26 g	2.36 g	0.92 g	14.15 g	9.64 g	4.42 g	7.13 g	14.44 g	4.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.43 g	0.00 g	0.00 g	33.40 g	0.00 g	0.68 g	51.34 g	22.39 g	0.09 g	59.66 g	14.19 g	0.90 g	50.26 g	19.98 g	0.62 g		
1		1,7			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10					
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérgockával Csikós tokány Párolt rizszel			Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapürével			Tejfölös zöldbableves Tarhonyáshús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 873.48 Kcal / 3,651.15 KJ			Energia: 566.65 Kcal / 2,368.60 KJ			Energia: 701.00 Kcal / 2,930.18 KJ			Energia: 642.58 Kcal / 2,685.98 KJ			Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.21 g	49.51 g	13.86 g	23.17 g	20.37 g	8.12 g	25.15 g	28.22 g	9.12 g	24.83 g	28.63 g	8.97 g	24.51 g	32.81 g	7.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.25 g	0.01 g	3.05 g	72.67 g	0.04 g	1.50 g	90.29 g	13.99 g	4.18 g	70.69 g	4.80 g	1.34 g	71.24 g	19.99 g	3.49 g		
1,7,9		1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9					
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 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: 259.75 Kcal / 1,085.76 KJ			Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ			Energia: 204.92 Kcal / 856.57 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	9.67 g	11.97 g	4.38 g	10.29 g	7.71 g	4.67 g	11.16 g	3.92 g	5.69 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	28.22 g	0.00 g	1.90 g	29.44 g	3.85 g	0.53 g	31.20 g	0.00 g	1.40 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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 85.
Csoportos elosztás: 17783408-5-13
Adószám: 14893560-4-13