


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Reggeli	Iskola felsős 11-14 éves	Tej Margarinos Mézes Félbarna kenyér	Erdei gyümölcs tea Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér	Citromos tea Padlizsánkrém Rozskenyér	Csipkebogyó tea Margarinos Rozskenyér Tavaszi felvágottal Salátalevéllal	Barack tea Körözöttes Korpás zsemle Kígyóuborkával										
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ	Energia: 305.73 Kcal / 1,277.95 KJ	Energia: 368.74 Kcal / 1,541.33 KJ	Energia: 309.37 Kcal / 1,293.17 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	9.51 g	7.01 g	14.78 g	9.99 g	9.42 g	7.52 g	7.07 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	1.08 g	51.44 g	20.58 g	1.21 g	50.73 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			1,7						
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajt szóráttal	Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral	Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma	HagymakréMLEVES Pirított kenyéRKOCKÁVAL Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel	Csontleves CérnametélTtel Paradicsomos Húsgombóc 1/2 adag 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: 688.80 Kcal / 2,879.18 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	7.65 g	23.35 g	29.54 g	7.70 g	24.76 g	8.78 g	3.41 g	19.13 g	33.11 g	7.97 g	23.38 g	24.13 g	6.48 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	1.28 g	77.75 g	0.09 g	1.36 g	90.03 g	15.03 g	3.00 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)	1,3,7		1,7,9			1,7,9,(10)	1,3,9									
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Margarinos Korpás zsemle Paprikás szalámmal Paprikával	Helyben sült meggyes táska	Margarinos Zsemle Sertés párizsival	Helyben sült sajtkrém 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			
		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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

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