

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
<b>eatrend</b>	<b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>		Tej Margarinos Mézes Félbarna kenyér			Erdei gyümölcs tea Sárgarépa sajtvarázskrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Rozskenyér			Csipkebogyó tea Margarinos Rozskenyér Tavaszi felvágottal Salátalevéllal			Barack tea Körözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával		
				Energia: 564.44 Kcal / 2,359.36 KJ			Energia: 492.86 Kcal / 2,060.15 KJ			Energia: 618.70 Kcal / 2,586.17 KJ			Energia: 520.36 Kcal / 2,175.10 KJ			Energia: 459.17 Kcal / 1,919.33 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
				20.38 g	8.95 g	4.20 g	14.33 g	15.57 g	9.04 g	13.54 g	21.46 g	12.05 g	16.61 g	12.08 g	13.04 g	15.34 g	4.04 g	2.32 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.31 g	24.30 g	0.46 g	73.11 g	12.00 g	1.40 g	91.99 g	19.99 g	1.64 g	85.96 g	19.99 g	2.26 g	89.71 g	24.39 g	1.55 g				
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7						
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajt szóráttal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Hagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cémmatélttel Paradicsomos Húsgombóc 1/2 adag főtt burgonyával Félbarna kenyérral				
		Energia: 778.70 Kcal / 3,254.97 KJ			Energia: 1,051.49 Kcal / 4,395.23 KJ			Energia: 883.11 Kcal / 3,691.40 KJ			Energia: 837.32 Kcal / 3,500.00 KJ			Energia: 901.55 Kcal / 3,768.48 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		45.56 g	33.23 g	9.01 g	36.14 g	49.85 g	13.68 g	33.78 g	11.17 g	3.81 g	25.59 g	39.94 g	1.34 g	31.58 g	33.68 g	5.58 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
74.15 g	0.02 g	4.66 g	112.23 g	0.00 g	3.48 g	161.43 g	58.46 g	3.11 g	92.92 g	0.00 g	0.83 g	116.51 g	15.03 g	6.53 g				
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9						
<b>Uzsonna</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Margarinos Korpás zsemle Paprikás szalámmal Paprikával			Helyben sült meggyes táska			Margarinos Zsemle Sertés párizsival			Helyben sült sajtkrémcsüdi			Csoki puding Kifli				
		Energia: 415.45 Kcal / 1,736.58 KJ			Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ			Energia: 393.09 Kcal / 1,643.12 KJ			Energia: 328.00 Kcal / 1,371.04 KJ			Energia: 218.56 Kcal / 913.58 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		13.86 g	14.00 g	5.28 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g	14.16 g	11.98 g	4.81 g	15.98 g	4.62 g	7.22 g	7.52 g	0.56 g	0.20 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
58.41 g	0.00 g	1.94 g	79.96 g	36.32 g	1.34 g	57.08 g	0.00 g	1.15 g	66.56 g	0.00 g	3.38 g	45.60 g	0.00 g	0.82 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 65...  
Csoportos rendelés: 17783408-5-13  
Adószám: 14893560-4-13