

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
<b>eatrend</b>	<b>Reggeli</b>	<b>Iskola Felső A</b>		Tea Mogyorókrémes Kifli			Tea Sajtos pogácsa			Tea Zöldfűszeres vajkrémes Zsemle			Tea Rácsos túros táska			Tea Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 371.97 Kcal / 1,554.83 KJ			Energia: 264.26 Kcal / 1,104.61 KJ			Energia: 307.65 Kcal / 1,285.98 KJ			Energia: 389.33 Kcal / 1,627.40 KJ			Energia: 406.82 Kcal / 1,700.51 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		5.92 g	9.62 g	0.30 g	2.64 g	13.14 g	3.58 g	5.54 g	12.37 g	5.93 g	9.10 g	18.49 g	5.70 g	10.25 g	11.89 g	4.52 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
64.89 g 39.38 g 0.41 g			33.48 g 19.99 g 0.79 g			43.10 g 13.99 g 0.06 g			46.36 g 19.98 g 1.46 g			63.57 g 32.03 g 1.32 g						
1,5,6,7,8			1,3,7			1,7			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,(7)						
<b>Tízórai</b>	<b>Iskola Felső A</b>	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Tej Kifli			Meggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémmel			Kakaó Kalács			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér 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: 379.69 Kcal / 1,587.10 KJ			Energia: 348.55 Kcal / 1,456.94 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	9.34 g	4.25 g	5.51 g	14.07 g	5.23 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
64.43 g 32.03 g 0.00 g			33.40 g 0.00 g 0.68 g			51.34 g 22.39 g 0.09 g			59.52 g 14.19 g 0.90 g			49.49 g 20.58 g 0.73 g						
1			1,7			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10						
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola Felső A</b>	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérbocokkal Csikós tokány Párolt rizszel			Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Burgonyapüré Stefánia vagdalttal			Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Cékla salátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék 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	12.16 g	23.17 g	20.37 g	9.53 g	25.15 g	28.22 g	9.12 g	24.83 g	28.63 g	8.09 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		
83.25 g 0.01 g 3.01 g			72.67 g 0.04 g 1.51 g			90.29 g 13.99 g 4.18 g			70.69 g 4.83 g 2.24 g			71.24 g 19.99 g 2.01 g						
1,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9						
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola Felső A</b>	Csokoládékrémes rúd			Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Zsemle Sajt szelettel Margarinnal Kigyóborkával			Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal			Korpás kifli Gyümölcsös joghurtal				
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 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	10.17 g	11.84 g	4.34 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			32.49 g 0.00 g 2.35 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						
<b>Vacsora</b>	<b>Iskola Felső A</b>	Tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Kigyóborkával			Tea Soproni felvágottas Korpás zsemle Sajtkrémmel Paprikával			Tea Turista felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Tea Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Kigyóborkával			Tea Sülthúskrémes Félbarna kenyér Paradicsommal				
		Energia: 339.75 Kcal / 1,420.16 KJ			Energia: 438.98 Kcal / 1,834.94 KJ			Energia: 315.70 Kcal / 1,319.63 KJ			Energia: 355.87 Kcal / 1,487.54 KJ			Energia: 355.17 Kcal / 1,484.61 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		10.54 g	7.47 g	3.09 g	11.01 g	21.28 g	10.44 g	10.87 g	10.25 g	3.81 g	8.88 g	7.90 g	3.35 g	9.01 g	11.59 g	5.08 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
57.31 g 28.83 g 0.67 g			50.24 g 19.99 g 2.12 g			44.68 g 12.00 g 1.01 g			61.26 g 35.88 g 0.81 g			53.21 g 19.99 g 0.23 g						
1,(7)			1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,10,(12)						

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 3-tojás 5-földimogyoró 7-tejtermék,laktóz 9-zeller 11-szezám 13-csillagfürt 15-mesterséges édesítőszer  
2-rák 4-hal 6-szója 8-diófélék 10-mustár 12-kéndioxid-szulfid 14-puhatestűek 16-édesgyökér

*Menüs Gilla*  
Jó étkezést kívánunk!  
Eatrend Kft.  
2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
Céginformációk: 17703403-S-13  
Adószám: 14892221-13

Élelmiszevezető