


Heti étlap 2024.12.30. - 2025.01.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Iskola felső 11-14 év</b>	Csipkebogyós tea Zsíros kenyér Lilahagymával	Tej Méz Zsemle Margarinnal	<b>Ünnepnap</b>	Barackos tea Majonézes tojáskrémes Korpás kenyér Paradicsommal	Kakaó Briós
		Energia: 339.20 Kcal / 1,417.86 Kj	Energia: 316.39 Kcal / 1,322.51 Kj		Energia: 382.41 Kcal / 1,598.47 Kj	Energia: 274.81 Kcal / 1,148.71 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.46 g 10.64 g 3.88 g	11.58 g 5.35 g 2.66 g		6.84 g 15.27 g 4.51 g	10.69 g 6.25 g 2.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53.87 g 19.99 g 0.01 g	55.30 g 16.20 g 0.39 g		54.60 g 24.98 g 1.26 g	43.85 g 15.53 g 0.59 g		
1	1,7		1,3,7,10,(12)	1,3,7		
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felső 11-14 év</b>	Tárkonyos sertésraguleves Pozsonyi kocka	Zöldbableves Stefánia vagdalt Burgonyapürével Alma		Zöldborsóleves Méz mustáros sertésragu Párolt rizszel	Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérbúzával Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral
		Energia: 729.85 Kcal / 3,050.77 Kj	Energia: 687.55 Kcal / 2,873.96 Kj		Energia: 623.97 Kcal / 2,608.19 Kj	Energia: 390.37 Kcal / 1,631.75 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.61 g 21.82 g 4.57 g	25.01 g 29.47 g 8.29 g		20.76 g 29.31 g 7.25 g	15.15 g 23.62 g 5.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
105.90 g 30.47 g 2.54 g	78.41 g 0.01 g 4.92 g		69.61 g 2.48 g 3.25 g	57.28 g 0.03 g 4.90 g		
1,3,7,8,9,(5),(12)	1,3,7,9		7,9,10,(12)	1,7,9,15,(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felső 11-14 év</b>	Csokoládékrémes rúd	Szendvics sonkás Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával		Gyümölcsös joghurt Kifli	Tavaszi felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Kígyóborkával
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj	Energia: 205.18 Kcal / 857.65 Kj		Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 Kj	Energia: 213.05 Kcal / 890.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.71 g 26.46 g 10.07 g	12.64 g 3.26 g 1.10 g		9.35 g 6.07 g 3.23 g	8.15 g 6.78 g 2.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19.66 g 0.00 g 1.38 g	31.28 g 0.00 g 0.83 g		45.25 g 12.99 g 0.90 g	29.81 g 3.85 g 1.14 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(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.  
Csoportvezetőszám: 17783408-13  
Adószám: 14892500-1-18  
20.