

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
eatrend	Reggeli	Iskola Felső A		Tea Sonkás kockasajt Kifli			Tea Fokhagymás felvágott Margarin Zsemle			Tea Zala felvágott Margarin Korpás kenyér			Tea Kenőmájás Zsemle			Tea Vajas pogácsa		
				Energia: 311.52 Kcal / 1,302.15 KJ			Energia: 388.24 Kcal / 1,622.84 KJ			Energia: 309.52 Kcal / 1,293.79 KJ			Energia: 322.41 Kcal / 1,347.67 KJ			Energia: 264.11 Kcal / 1,103.98 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
				10.62 g	10.32 g	6.04 g	9.07 g	11.64 g	4.47 g	8.25 g	7.19 g	2.65 g	8.87 g	8.51 g	3.16 g	2.59 g	13.13 g	3.58 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát						
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor						
Só			Só			Só			Só			Só						
43.60 g			60.69 g			32.03 g			52.69 g			19.99 g			33.48 g			
19.99 g			1.53 g			1.38 g			1.36 g			0.40 g			0.79 g			
1,7			1,(7)			1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,3,7						
Tízórai	Iskola Felső A	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyós tea Tavaszi felvágott Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllel			Barackos tea Körözött Korpás zsemle Kígyóborkával				
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 305.73 Kcal / 1,277.95 KJ			Energia: 356.29 Kcal / 1,489.29 KJ			Energia: 283.97 Kcal / 1,186.99 KJ			Energia: 286.44 Kcal / 1,197.32 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav		
		12.76 g	5.60 g	2.71 g	7.70 g	11.28 g	9.51 g	6.51 g	14.43 g	5.51 g	7.30 g	6.80 g	2.55 g	9.51 g	2.75 g	1.65 g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát						
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor						
Só			Só			Só			Só			Só						
58.18 g			16.20 g			0.33 g			42.85 g			12.00 g			1.08 g			
60.04 g			0.02 g			4.76 g			79.50 g			0.00 g			1.71 g			
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7						
Ebéd	Iskola Felső A	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Francia hagymakrémleves Pirított kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizzsel			Csontleves Cérumetéllel Paradicsomos húsgombóc 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: 702.73 Kcal / 2,937.41 KJ			Energia: 682.15 Kcal / 2,851.39 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav		
		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	19.14 g	35.43 g	9.19 g	23.79 g	24.71 g	6.36 g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát						
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor						
Só			Só			Só			Só			Só						
60.04 g			0.02 g			4.76 g			79.50 g			0.00 g			1.71 g			
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9						
Uzsonna	Iskola Felső A	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táska			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrém rúd			Kifli Pudinggal				
		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/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav		
		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			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát						
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor						
Só			Só			Só			Só			Só						
29.60 g			0.00 g			1.17 g			39.98 g			18.16 g			0.67 g			
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)						
Vacsora	Iskola Felső A	Tea Soproni felvágott Vajkrém Korpás kenyér Kígyóborka			Tea Bécsi felvágott Sajtkrém Félbarna kenyér Paprika			Tea Szendvicssonka Margarin Zsemle Kígyóborka			Tea Olasz felvágott Margarin Korpás zsemle Paradicsom			Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Póréhagyma				
		Energia: 428.88 Kcal / 1,792.72 KJ			Energia: 509.87 Kcal / 2,131.26 KJ			Energia: 278.76 Kcal / 1,165.22 KJ			Energia: 362.93 Kcal / 1,517.05 KJ			Energia: 292.64 Kcal / 1,223.24 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav		
		9.28 g	21.67 g	9.50 g	12.32 g	21.55 g	10.49 g	11.89 g	2.85 g	1.45 g	9.32 g	11.69 g	4.48 g	9.04 g	5.08 g	1.70 g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát						
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor						
Só			Só			Só			Só			Só						
48.64 g			23.83 g			1.97 g			65.22 g			32.03 g			1.61 g			
1,7			1,7			1,(7)			1,(7)			1,3,(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 3-tojás 5-földimogyoró 7-tejtermék,laktóz 9-zeller 11-szezámm 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.
Cépközpont azonosító: 17783408-S-13
Adószám: 14822221-13

Élelmiszevezető