


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Reggeli	(00030) Középiskola A	Csokis tej Kifli Májusi csemegés Félbarna kenyér Margarinnal			Barackos tea Sütőtökös sajtkrém Rozskenyér Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal Zabrudli			Tej Sajt szeletes Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Paradicsom			Citromos tea Tonhalkrém Félbarna kenyér		
		Energia: 523.55 Kcal / 2,188.44 KJ			Energia: 542.39 Kcal / 2,267.19 KJ			Energia: 493.98 Kcal / 2,064.84 KJ			Energia: 649.17 Kcal / 2,713.53 KJ			Energia: 603.87 Kcal / 2,524.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.22 g	9.56 g	4.32 g	14.05 g	14.06 g	10.49 g	12.06 g	13.93 g	5.02 g	32.02 g	26.47 g	13.38 g	13.59 g	18.80 g	7.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.72 g	19.98 g	1.17 g	89.34 g	29.98 g	1.74 g	79.78 g	24.98 g	2.32 g	70.33 g	0.00 g	3.57 g	94.19 g	30.78 g	0.04 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	(00030) Középiskola A	Erőleves Cérumetéllel Párolt sertészelet Almamártással Főtt burgonyával Pirított darával			Almás szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyes vágott			Füstölt sajtos Karfiolkrémleves Levesgyönggyel Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel			Kerti zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Alma			Babgulyás Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyszósszal		
		Energia: 814.96 Kcal / 3,406.53 KJ			Energia: 589.25 Kcal / 2,463.07 KJ			Energia: 948.13 Kcal / 3,963.18 KJ			Energia: 884.86 Kcal / 3,698.71 KJ			Energia: 1,440.16 Kcal / 6,019.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.49 g	29.39 g	6.66 g	17.84 g	11.98 g	10.91 g	67.08 g	41.34 g	10.80 g	38.95 g	43.39 g	13.58 g	31.43 g	41.69 g	6.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113.16 g	15.00 g	8.95 g	104.53 g	12.69 g	5.56 g	63.60 g	1.03 g	6.38 g	82.69 g	5.08 g	3.14 g	232.51 g	92.92 g	2.98 g		
1,3,7,9,(10)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)				
Vacsora	(00030) Középiskola A	Citromos tea Zöldséges csirkeragu Párolt rizzsel			Cseresznyés tea Majonés burgonyasaláta Lenmagos húsgolyóval			Barackos tea Meleg szendvics			Cseresznyés tea Lángos Tejföllel Reszelt sajttal					
		Energia: 508.76 Kcal / 2,126.62 KJ			Energia: 1,007.34 Kcal / 4,210.68 KJ			Energia: 642.52 Kcal / 2,685.73 KJ			Energia: 811.48 Kcal / 3,391.99 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		7.30 g	9.61 g	1.85 g	24.10 g	60.95 g	13.06 g	29.29 g	13.45 g	6.87 g	23.97 g	27.21 g	12.33 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
97.53 g	29.98 g	3.12 g	88.51 g	30.98 g	3.15 g	100.20 g	32.60 g	2.14 g	116.63 g	30.38 g	2.79 g					
1			1,3,7,10,(12)			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-sója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Mezősi Csilla
30 étvágyat kívánunk!
Eatrend Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos rendelés: 17783408-5-13.....
 Adószám: 14892509-1-13
Elemezésvezető