



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felső</b>	Ivólé Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Ivójoghurt Kifli			Ivólé Barackos túrókrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Ivójoghurt Kalács			Ivólé Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával		
		Energia: 250.91 Kcal / 1,048.80 KJ			Energia: 189.21 Kcal / 790.90 KJ			Energia: 182.70 Kcal / 763.69 KJ			Energia: 321.82 Kcal / 1,345.21 KJ			Energia: 267.22 Kcal / 1,116.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.22 g	10.62 g	3.88 g	8.20 g	0.42 g	0.23 g	8.24 g	2.61 g	1.07 g	11.51 g	6.45 g	2.73 g	5.38 g	14.04 g	5.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.33 g	0.00 g	0.00 g	37.51 g	7.49 g	0.79 g	31.35 g	0.75 g	0.10 g	53.62 g	11.69 g	1.01 g	29.50 g	0.60 g	0.73 g		
1			1,7			1,7			1,3,7			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felső</b>	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel			Frankfurti leves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Zöldfűszeres csirkemell Burgonyapürével			Tejfőlös zöldbaleves Tarhonyás hús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérrrel		
		Energia: 873.48 Kcal / 3,651.15 KJ			Energia: 590.67 Kcal / 2,469.00 KJ			Energia: 477.75 Kcal / 1,997.00 KJ			Energia: 642.58 Kcal / 2,685.98 KJ			Energia: 551.21 Kcal / 2,304.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.21 g	49.51 g	12.16 g	25.46 g	27.33 g	12.38 g	23.99 g	11.22 g	5.67 g	24.83 g	28.63 g	8.09 g	17.57 g	21.47 g	3.10 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	76.68 g	0.04 g	2.13 g	74.41 g	14.18 g	4.46 g	70.69 g	4.83 g	2.24 g	72.50 g	20.05 g	2.09 g		
1,7,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,(10)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felső</b>	Csokoládékrémes rúd			Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Zsemle Sajt szelettel Margarinnal Kígyóborkával			Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal			Korpás kifli Gyümölcsös joghurttal Mandarin		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 244.34 Kcal / 1,021.34 KJ			Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ			Energia: 204.92 Kcal / 856.57 KJ			Energia: 339.03 Kcal / 1,417.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	8.92 g	8.84 g	3.37 g	10.29 g	7.71 g	4.67 g	11.16 g	3.92 g	5.69 g	11.63 g	6.86 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	32.19 g	0.00 g	0.90 g	29.44 g	3.85 g	0.53 g	31.20 g	0.00 g	1.40 g	56.53 g	12.99 g	1.05 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7				

Az étlapváltoztatás igazt 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!**  
  
 2730 Albertirsa, Pestő út 65  
 Csoportos adószám: 17782403-5-13  
 Adószám: 17782403-5-13  
 14.