


Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	(00028) Iskola alsó	Citromos tea Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Tej Kifli			Meggyes tea Sült hagymakrém Félbarna kenyér Paprikával			Kakaó Kalács			Erdei gyümölcsös tea Magyaros vajkrém Rozskenyér Jégcsapretekkel		
		Energia: 294.65 Kcal / 1,231.64 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 319.81 Kcal / 1,336.81 KJ			Energia: 379.69 Kcal / 1,587.10 KJ			Energia: 284.25 Kcal / 1,188.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		6.81 g	8.55 g	3.19 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	7.00 g	8.42 g	0.18 g	14.15 g	9.34 g	4.25 g	7.02 g	9.14 g	8.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.41 g	19.98 g	1.60 g	33.40 g	0.00 g	0.68 g	53.54 g	19.99 g	0.00 g	59.52 g	14.19 g	0.90 g	43.14 g	16.68 g	0.71 g		
1,(7)			1,7			1,7			1,3,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	(00028) Iskola alsó	Sárgaborsó-krémleves Kolbászmorzsával Sertéspörkölt Orsó tésztával Vegyes vágottal			Magyaros csipetkeleves Tökfőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Húsgaluska leves Mákos palacsinta metélt Vanília sodóval Alma			Paradicsomleves Betűtészta Zöldséges pulykavagdalt Burgonyapürével			Tojásleves Rántott sertésszelet Párolt rizszel Káposztasalátával		
		Energia: 804.75 Kcal / 3,363.86 KJ			Energia: 419.78 Kcal / 1,754.68 KJ			Energia: 288.23 Kcal / 1,204.80 KJ			Energia: 640.47 Kcal / 2,677.16 KJ			Energia: 859.46 Kcal / 3,592.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		36.27 g	34.64 g	8.90 g	17.03 g	27.55 g	8.04 g	11.24 g	7.05 g	2.53 g	24.44 g	14.39 g	3.38 g	25.05 g	44.92 g	6.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.19 g	0.06 g	4.13 g	59.74 g	9.00 g	3.10 g	44.36 g	6.00 g	1.91 g	102.22 g	27.97 g	5.39 g	87.60 g	8.00 g	4.10 g		
1,3,9,15,(10),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	(00028) Iskola alsó	Vanília táska			Kenőmájásos Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával Mandarin			Diáksemege Korpás zsemle Margarinnal			Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllel			Sajtos pogácsa Suli szelet		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 262.39 Kcal / 1,096.79 KJ			Energia: 197.43 Kcal / 825.26 KJ			Energia: 187.74 Kcal / 784.75 KJ			Energia: 590.52 Kcal / 2,468.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	9.27 g	6.49 g	2.28 g	6.98 g	6.13 g	2.39 g	6.72 g	5.56 g	2.07 g	7.16 g	25.10 g	3.58 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	40.95 g	3.30 g	0.81 g	28.55 g	0.00 g	1.04 g	27.67 g	0.00 g	1.16 g	82.48 g	0.00 g	0.79 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,(7)			1,3,5,6,7,(8),(11)				

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-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezámm           | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó Étrendünk!**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 17783408-5-13  
 Adószám: 14893604-13  
 Élelmezésvezető