



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felső	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Tej Kifli Varázsszívószál			Vadmeggyes tea Barackos túrókrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kalács			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával		
		Energia: 384.81 Kcal / 1,608.51 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 264.29 Kcal / 1,104.73 KJ			Energia: 379.69 Kcal / 1,587.10 KJ			Energia: 348.55 Kcal / 1,456.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.48 g	10.67 g	3.88 g	11.27 g	3.54 g	1.73 g	8.37 g	2.64 g	1.07 g	14.15 g	9.34 g	4.25 g	5.51 g	14.07 g	5.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.43 g	32.03 g	0.00 g	38.62 g	0.00 g	0.68 g	51.35 g	20.74 g	0.10 g	59.52 g	14.19 g	0.90 g	49.49 g	20.58 g	0.73 g		
1			1,6,7			1,7			1,3,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	Iskola felső	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel			Frankfurti leves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Zöldfűszeres csirkemell Burgonyapürével			Tejfölös 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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				
Uzsonna	Iskola felső	Csokoládékrémes rúd			Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Zsemle Sajt szelettel Margarinnal Kigyóuborkával			Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal			Korpás kifli Gyümölcsös joghurttal Mandarin		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 279.78 Kcal / 1,169.48 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	10.41 g	11.95 g	4.52 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	32.52 g	0.00 g	1.32 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, Pestű út 65
 Csoportos adószám: 17782403-5-13
 Adószám: 17782403-5-13
 14.