


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	Iskola felső	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyós tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéellel			Barackos tea Körözöttes 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.18 g	16.20 g	0.33 g	42.85 g	12.00 g	1.08 g	49.63 g	20.58 g	0.59 g	48.15 g	19.99 g	1.32 g	55.49 g	28.83 g	0.93 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	Iskola felső	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Szilvás gombóc Porcukorral Alma			Francia hagymakrémleves Píritott kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizzsel			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral		
		Energia: 562.60 Kcal / 2,351.67 KJ			Energia: 683.88 Kcal / 2,858.62 KJ			Energia: 1,179.02 Kcal / 4,928.30 KJ			Energia: 702.73 Kcal / 2,937.41 KJ			Energia: 682.15 Kcal / 2,851.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.17 g	21.42 g	7.65 g	23.35 g	29.54 g	7.70 g	35.14 g	48.48 g	14.03 g	19.14 g	35.43 g	9.19 g	23.79 g	24.71 g	6.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.04 g	0.02 g	4.76 g	79.50 g	0.00 g	1.71 g	148.94 g	43.97 g	10.03 g	76.54 g	0.09 g	1.60 g	90.03 g	15.03 g	2.99 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9,(3),(6),(12)			1,7,9,(10)			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	Iskola felső	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táská			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrém rúd			Puding Kiflivel		
		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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.60 g	0.00 g	1.17 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.56 g	0.00 g	0.80 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pestli út 65.  
 Csoportos adószám: 17783408-5-13  
 Adószám: 14893560-4-13

Élelmezésvezető