


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsó 7-10 éves	Kakaó Kifli			Csipkebogyós tea Eatrendes tepertőkrém Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrémes Rozskenyér			Tej Barackleváros Korpás kenyér Margarinnal			Citromos tea Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 325.14 Kcal / 1,359.09 KJ			Energia: 302.36 Kcal / 1,263.86 KJ			Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 KJ			Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 KJ			Energia: 294.72 Kcal / 1,231.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.67 g	8.02 g	3.71 g	5.91 g	9.13 g	3.59 g	7.77 g	6.94 g	7.23 g	10.84 g	5.36 g	2.53 g	7.55 g	7.65 g	4.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.40 g	12.39 g	0.89 g	48.71 g	19.99 g	0.92 g	57.43 g	24.98 g	0.91 g	52.22 g	12.46 g	1.03 g	48.50 g	19.98 g	0.33 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,4,7				
Ebéd	Iskola alsó 7-10 éves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával			Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával és reszelt sajttal			Palócleves Tejberizs Gyümölcsraguval			Zöldborsóleves Paradicsomoskáposzta főzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Pásztortarhonya Házi káposztasalátával		
		Energia: 453.94 Kcal / 1,897.47 KJ			Energia: 431.38 Kcal / 1,803.17 KJ			Energia: 601.05 Kcal / 2,512.39 KJ			Energia: 556.86 Kcal / 2,327.67 KJ			Energia: 676.51 Kcal / 2,827.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.90 g	27.18 g	8.83 g	17.43 g	9.72 g	2.24 g	18.76 g	13.55 g	3.94 g	22.34 g	28.73 g	6.85 g	26.07 g	26.21 g	7.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.03 g	5.11 g	3.99 g	68.20 g	3.05 g	2.48 g	99.42 g	24.73 g	2.46 g	51.68 g	2.05 g	2.63 g	82.87 g	8.02 g	3.84 g		
1,3,7,9,15,(6),(10),(11),(12)			1,3,9			1,7,9			1,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskola alsó 7-10 éves	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal			Helybensült csokoládékrémes rúd			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal Körte			Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Helybensült kajsziarackos háromszög		
		Energia: 197.76 Kcal / 826.64 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 228.02 Kcal / 953.12 KJ			Energia: 225.06 Kcal / 940.75 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.50 g	3.36 g	5.53 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.64 g	9.22 g	3.45 g	9.99 g	7.68 g	4.41 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.34 g	0.00 g	1.22 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.55 g	0.00 g	0.72 g	28.92 g	0.00 g	0.52 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)				

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-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
2730 Albertirózsa, Pápai út 68.
Cégjegyzékszám: 1709-018-13
Adószám: 148925604-13
2019.

Élelmezésvezető