


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Iskola felső 11-14 éves	Kakaó Kifli	Csipkebogyós tea Eatrendes tepertőkrém Korpás kenyér Póréhagymakarikával	Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrémes Rozskenyér	Tej Baracklekváros Korpás kenyér Margarinnal	Citromos tea Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 325.14 Kcal / 1,359.09 KJ	Energia: 342.27 Kcal / 1,430.69 KJ	Energia: 382.31 Kcal / 1,598.06 KJ	Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 KJ	Energia: 332.24 Kcal / 1,388.76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.67 g	8.02 g	3.71 g	6.66 g	13.10 g	5.16 g	7.89 g	9.33 g	8.39 g	10.84 g	5.36 g	2.53 g	8.39 g	11.33 g	6.28 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	48.96 g	19.99 g	1.14 g	65.39 g	32.03 g	0.91 g	52.22 g	12.46 g	1.03 g	48.70 g	19.98 g	0.46 g		
1,3,7		1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,4,7					
Ebéd	Iskola felső 11-14 éves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával	Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával, reszelt sajttal	Palócleves Tejberizs Gyümölcsraguval	Zöldborsóleves Paradicsomoskáposzta főzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral	Brokkolikrémleves Pírtott kenyérral Pásztortarhonya Házi káposztasalátával										
		Energia: 463.91 Kcal / 1,939.14 KJ	Energia: 433.79 Kcal / 1,813.24 KJ	Energia: 615.43 Kcal / 2,572.50 KJ	Energia: 581.24 Kcal / 2,429.58 KJ	Energia: 676.48 Kcal / 2,827.69 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.13 g	27.82 g	9.06 g	17.51 g	9.75 g	2.25 g	19.05 g	14.66 g	4.20 g	22.75 g	30.65 g	7.07 g	25.94 g	26.65 g	7.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.89 g	5.11 g	4.09 g	68.67 g	3.07 g	2.78 g	100.18 g	24.73 g	2.69 g	53.03 g	1.05 g	2.71 g	81.98 g	8.02 g	3.94 g		
1,3,7,9,15,(6),(10),(11),(12)		1,3,9			1,7,9			1,9			1,3,7,9					
Uzsonna	Iskola felső 11-14 éves	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal	Helybensült csokoládékrémes rúd	Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal Körte	Sajt szelet Zsemle Margarinnal Salátalevéllel	Helybensült kajszibarackos háromszög										
		Energia: 210.77 Kcal / 881.02 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.72 g	3.50 g	5.58 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
32.04 g	0.00 g	1.45 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-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

EATREND KFT.
2700 Albertfalva, Tóthi út 65.
Csalékvásártól 100 méterre, 13
* * * * *
Élelmezésvezető