


Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Karamellás tej Kiflivel			Citromos tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Erdei gyümölcsös tea Sült hagyma krémes Teljes kiórlésű kenyér Alma			Barackos tea Petrezselymes tojáskrém Rozskenyér Kígyóborkával			Vaníliás tejtital Kiflivel		
		Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 338.58 Kcal / 1,415.26 KJ			Energia: 358.32 Kcal / 1,497.78 KJ			Energia: 368.53 Kcal / 1,540.46 KJ			Energia: 174.28 Kcal / 728.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.56 g	3.28 g	1.73 g	6.38 g	10.63 g	3.88 g	7.13 g	12.92 g	5.34 g	8.76 g	11.75 g	8.78 g	6.86 g	0.97 g	0.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.89 g	12.49 g	0.68 g	53.86 g	19.98 g	0.01 g	52.27 g	12.00 g	0.50 g	56.64 g	25.13 g	0.98 g	33.80 g	11.00 g	0.50 g		
1,7			1			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Magyaros gombaleves Kapos-tejfölös tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Grízgaluska leves Sajtos-zöldborsós sertésragu Párolt rizszel			Fejtett bableves Mákos piskóta Vanília sodóval			Erőleves Cérumetéllel Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Burgonyás tészta Céklasalátával		
		Energia: 650.06 Kcal / 2,717.25 KJ			Energia: 678.09 Kcal / 2,834.42 KJ			Energia: 937.48 Kcal / 3,918.67 KJ			Energia: 728.03 Kcal / 3,043.17 KJ			Energia: 574.59 Kcal / 2,401.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.19 g	34.49 g	8.77 g	20.51 g	31.31 g	0.98 g	22.26 g	29.44 g	5.50 g	33.12 g	31.44 g	7.11 g	24.94 g	14.92 g	2.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.25 g	9.01 g	2.02 g	77.81 g	0.01 g	2.31 g	144.66 g	60.45 g	2.21 g	77.29 g	0.00 g	1.92 g	84.13 g	8.34 g	3.21 g		
1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Kenőmájásos Korpás kenyér Kígyóborkával			Meggyes táska			Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Gesztenyész rúd			Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 237.24 Kcal / 991.66 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 279.78 Kcal / 1,169.48 KJ			Energia: 150.72 Kcal / 630.01 KJ			Energia: 210.32 Kcal / 879.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.28 g	8.52 g	3.29 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	10.41 g	11.95 g	4.52 g	1.40 g	4.65 g	0.92 g	7.51 g	7.82 g	2.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.59 g	0.15 g	1.05 g	39.98 g	20.91 g	0.67 g	32.52 g	0.00 g	1.32 g	25.55 g	17.55 g	0.05 g	27.42 g	0.00 g	1.44 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			6,(5),(8)			1,(7)				

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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**  
 Eatrend Kft.  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 17783403-5-13  
 Adószám: 14893560-4-13  
 18.  
**Élelmezésvezető**