


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																								
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Barackos tea Sárgarépas sajtkrémes Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Kifli	Barackos tea Magyaros vajkrémes Korpás kenyér Alma	Citromos tea Padlizsánkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával	Tej Túrós rudi krém Korpás kenyér																																																																																								
		Energia: 345.70 Kcal / 1,445.03 KJ	Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ	Energia: 345.02 Kcal / 1,442.18 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ	Energia: 273.82 Kcal / 1,144.57 KJ																																																																																								
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>7.28 g</td> <td>10.94 g</td> <td>5.03 g</td> <td>10.84 g</td> <td>3.31 g</td> <td>1.75 g</td> <td>4.90 g</td> <td>12.40 g</td> <td>5.80 g</td> <td>6.86 g</td> <td>14.47 g</td> <td>5.77 g</td> <td>14.16 g</td> <td>5.44 g</td> <td>2.78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7.28 g	10.94 g	5.03 g	10.84 g	3.31 g	1.75 g	4.90 g	12.40 g	5.80 g	6.86 g	14.47 g	5.77 g	14.16 g	5.44 g	2.78 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>54.02 g</td> <td>24.98 g</td> <td>0.46 g</td> <td>43.41 g</td> <td>9.99 g</td> <td>0.68 g</td> <td>52.95 g</td> <td>24.98 g</td> <td>0.70 g</td> <td>50.23 g</td> <td>20.73 g</td> <td>0.60 g</td> <td>41.72 g</td> <td>2.83 g</td> <td>0.99 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	54.02 g	24.98 g	0.46 g	43.41 g	9.99 g	0.68 g	52.95 g	24.98 g	0.70 g	50.23 g	20.73 g	0.60 g	41.72 g	2.83 g	0.99 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>14.16 g</td> <td>5.44 g</td> <td>2.78 g</td> <td>14.16 g</td> <td>5.44 g</td> <td>2.78 g</td> <td>14.16 g</td> <td>5.44 g</td> <td>2.78 g</td> <td>14.16 g</td> <td>5.44 g</td> <td>2.78 g</td> <td>14.16 g</td> <td>5.44 g</td> <td>2.78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14.16 g	5.44 g	2.78 g	14.16 g	5.44 g	2.78 g	14.16 g	5.44 g	2.78 g	14.16 g	5.44 g	2.78 g	14.16 g	5.44 g	2.78 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																														
7.28 g	10.94 g	5.03 g	10.84 g	3.31 g	1.75 g	4.90 g	12.40 g	5.80 g	6.86 g	14.47 g	5.77 g	14.16 g	5.44 g	2.78 g																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																
54.02 g	24.98 g	0.46 g	43.41 g	9.99 g	0.68 g	52.95 g	24.98 g	0.70 g	50.23 g	20.73 g	0.60 g	41.72 g	2.83 g	0.99 g																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																
14.16 g	5.44 g	2.78 g	14.16 g	5.44 g	2.78 g	14.16 g	5.44 g	2.78 g	14.16 g	5.44 g	2.78 g	14.16 g	5.44 g	2.78 g																																																																																
1,7	1,7	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7,(5),(8)																																																																																										
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Paradicsomleves Betűtésztával Csikós tokány Párolt rizszel	Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral	Lencseleves Dejós tészta	Póréhagyma-krémleves Pirított kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel	Citromos almaleves Tonhala spagetti Reszelt sajttal																																																																																								
		Energia: 880.05 Kcal / 3,678.61 KJ	Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ	Energia: 723.73 Kcal / 3,025.19 KJ	Energia: 478.49 Kcal / 2,000.09 KJ	Energia: 743.69 Kcal / 3,108.62 KJ																																																																																								
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>22.83 g</td> <td>36.14 g</td> <td>9.26 g</td> <td>24.51 g</td> <td>32.81 g</td> <td>7.56 g</td> <td>28.90 g</td> <td>19.71 g</td> <td>3.26 g</td> <td>24.12 g</td> <td>16.34 g</td> <td>4.61 g</td> <td>30.73 g</td> <td>31.30 g</td> <td>10.67 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	22.83 g	36.14 g	9.26 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	28.90 g	19.71 g	3.26 g	24.12 g	16.34 g	4.61 g	30.73 g	31.30 g	10.67 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>114.74 g</td> <td>31.97 g</td> <td>4.96 g</td> <td>71.24 g</td> <td>19.99 g</td> <td>2.01 g</td> <td>106.24 g</td> <td>10.49 g</td> <td>1.49 g</td> <td>46.64 g</td> <td>0.05 g</td> <td>5.81 g</td> <td>89.20 g</td> <td>20.10 g</td> <td>2.84 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	114.74 g	31.97 g	4.96 g	71.24 g	19.99 g	2.01 g	106.24 g	10.49 g	1.49 g	46.64 g	0.05 g	5.81 g	89.20 g	20.10 g	2.84 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>30.73 g</td> <td>31.30 g</td> <td>10.67 g</td> <td>30.73 g</td> <td>31.30 g</td> <td>10.67 g</td> <td>30.73 g</td> <td>31.30 g</td> <td>10.67 g</td> <td>30.73 g</td> <td>31.30 g</td> <td>10.67 g</td> <td>30.73 g</td> <td>31.30 g</td> <td>10.67 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	30.73 g	31.30 g	10.67 g	30.73 g	31.30 g	10.67 g	30.73 g	31.30 g	10.67 g	30.73 g	31.30 g	10.67 g	30.73 g	31.30 g	10.67 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																														
22.83 g	36.14 g	9.26 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	28.90 g	19.71 g	3.26 g	24.12 g	16.34 g	4.61 g	30.73 g	31.30 g	10.67 g																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																
114.74 g	31.97 g	4.96 g	71.24 g	19.99 g	2.01 g	106.24 g	10.49 g	1.49 g	46.64 g	0.05 g	5.81 g	89.20 g	20.10 g	2.84 g																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																
30.73 g	31.30 g	10.67 g	30.73 g	31.30 g	10.67 g	30.73 g	31.30 g	10.67 g	30.73 g	31.30 g	10.67 g	30.73 g	31.30 g	10.67 g																																																																																
1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,8,10,(5),(12)	1,7,(3),(6),(10),(12)	1,3,4,7,(6),(12)																																																																																										
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Helybensült vaníliakrémes rúd	Mátrai diákcsemegés Korpás zsemle Margarinnal Paprikával	Helybensült sajtkrémes rúd	Csirkemell sonkás Zsemle Margarinnal	Kifli Kockasajttal																																																																																								
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 177.24 Kcal / 740.86 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 187.06 Kcal / 781.91 KJ	Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ																																																																																								
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>11.71 g</td> <td>26.46 g</td> <td>10.07 g</td> <td>7.54 g</td> <td>3.70 g</td> <td>1.33 g</td> <td>7.99 g</td> <td>2.31 g</td> <td>3.61 g</td> <td>9.80 g</td> <td>3.19 g</td> <td>1.30 g</td> <td>12.12 g</td> <td>12.78 g</td> <td>7.54 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.54 g	3.70 g	1.33 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	9.80 g	3.19 g	1.30 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>19.66 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.38 g</td> <td>28.44 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.25 g</td> <td>33.28 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.69 g</td> <td>29.76 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.76 g</td> <td>23.80 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.81 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.44 g	0.00 g	1.25 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.76 g	0.00 g	0.76 g	23.80 g	0.00 g	1.81 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>12.12 g</td> <td>12.78 g</td> <td>7.54 g</td> <td>12.12 g</td> <td>12.78 g</td> <td>7.54 g</td> <td>12.12 g</td> <td>12.78 g</td> <td>7.54 g</td> <td>12.12 g</td> <td>12.78 g</td> <td>7.54 g</td> <td>12.12 g</td> <td>12.78 g</td> <td>7.54 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12.12 g	12.78 g	7.54 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																														
11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.54 g	3.70 g	1.33 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	9.80 g	3.19 g	1.30 g	12.12 g	12.78 g	7.54 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	28.44 g	0.00 g	1.25 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.76 g	0.00 g	0.76 g	23.80 g	0.00 g	1.81 g																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																
12.12 g	12.78 g	7.54 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g																																																																																
1,7,(3),(6),(12)	1,(7)	1,7	1,(7)	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-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, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 17783402-5-13  
 Adószám: 14893560-4-13.....  
 13.  
 Élelmezésvezető