

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
eatrend Tízórai	Iskola Alsó 7-10 éves	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér	Erdei gyümölcsös tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér	Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal	Csipkebogyós tea Kenőmájasos Rozskenyér Salátalevéllal Alma	Barackos tea Főtt tojáskarikák Korpás kenyérral Margarinnal										
		Energia: 328.98 Kcal / 1,375.14 KJ		Energia: 264.16 Kcal / 1,104.19 KJ		Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ		Energia: 358.59 Kcal / 1,498.91 KJ		Energia: 269.63 Kcal / 1,127.05 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.10 g	8.59 g	8.10 g	4.86 g	9.16 g	3.40 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	9.58 g	7.15 g	6.54 g	6.90 g	4.81 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.33 g	24.98 g	0.70 g	40.09 g	12.40 g	0.72 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	62.94 g	19.99 g	0.94 g	49.48 g	21.98 g	0.83 g		
1,7		1,3,4,7,10		1,7		1,(6),(7),(10)		1,3,(7)								
Ebéd	Iskola Alsó 7-10 éves	Cheddaros sajtkrémleves Pírtott kenyérkockával Tavaszi sertésragu Párolt rizszel Alma	Májgaluskaleves Mákos tészta Porcukorral	Tejfőlös karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal	Rántott leves Pírtott kenyérkockával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával										
		Energia: 776.95 Kcal / 3,247.65 KJ		Energia: 472.16 Kcal / 1,973.63 KJ		Energia: 590.44 Kcal / 2,468.04 KJ		Energia: 569.87 Kcal / 2,382.06 KJ		Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.49 g	38.90 g	12.56 g	18.18 g	10.04 g	2.14 g	19.48 g	26.12 g	7.28 g	23.07 g	11.97 g	3.67 g	28.33 g	23.07 g	6.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.57 g	0.05 g	1.99 g	77.77 g	20.01 g	1.14 g	68.53 g	15.02 g	2.59 g	92.25 g	38.66 g	1.42 g	71.21 g	0.04 g	1.53 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)		1,3,9		1,3,7,9		1,7		1,3,7								
Uzsonna	Iskola Alsó 7-10 éves	Kakaós csiga	Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Póréhagymakarikával	Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával	Sonkás-kukoricás pizzaszelet	Kifli Kockasajttal										
		Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ		Energia: 220.65 Kcal / 922.32 KJ		Energia: 202.59 Kcal / 846.83 KJ		Energia: 274.22 Kcal / 1,146.24 KJ		Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.81 g	8.77 g	2.34 g	8.59 g	6.29 g	2.46 g	10.67 g	2.92 g	1.45 g	15.36 g	10.92 g	4.81 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.20 g	10.04 g	0.32 g	32.37 g	0.00 g	0.52 g	33.38 g	0.15 g	0.53 g	28.48 g	4.48 g	1.89 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g		
1,7,(3),(6),(12)		1,(7)		1,(7)		1,3,7		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-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!
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783403-5-13
 Adószám: 14893560-4-13
 Élelmezésvezető