


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola Alsó 7-10 éves</b>	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsös tea Majonézes tonhalkrémeses Korpás kenyér			Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal			Csipkebogyós tea Kenőmájas Rozskenyér Salátalevéllal			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: 306.41 Kcal / 1,280.79 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	8.98 g	6.55 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	52.44 g	19.99 g	0.92 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)				
<b>Ébéd</b>	<b>Iskola Alsó 7-10 éves</b>	Cheddaros sajtkrémleves Nachossal Tavaszi sertésragu Párolt rizzsel Alma			Májgaluskaleves Túrós-barackos rakott tészta Alma			Tejfölös karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Rántott leves Pírtott kenyérkockával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 803.27 Kcal / 3,357.67 KJ			Energia: 607.73 Kcal / 2,540.31 KJ			Energia: 590.44 Kcal / 2,468.04 KJ			Energia: 622.05 Kcal / 2,600.17 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
		24.11 g	39.40 g	12.53 g	23.50 g	13.38 g	5.88 g	19.48 g	26.12 g	7.28 g	23.67 g	12.57 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
84.84 g	0.05 g	2.01 g	98.08 g	34.19 g	1.83 g	68.53 g	15.02 g	2.59 g	102.75 g	38.66 g	1.44 g	71.21 g	0.04 g	1.53 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola Alsó 7-10 éves</b>	Kakaós csiga			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Kifli Kockasajttal			Sonkás-kukoricás pizzaszelet		
		Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ			Energia: 203.40 Kcal / 850.21 KJ			Energia: 202.59 Kcal / 846.83 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ			Energia: 274.22 Kcal / 1,146.24 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	7.50 g	6.10 g	2.41 g	10.67 g	2.92 g	1.45 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g	15.36 g	10.92 g	4.81 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	29.59 g	0.00 g	0.58 g	33.38 g	0.15 g	0.53 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g	28.48 g	4.48 g	1.89 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7			1,3,7				

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  
 Elismertetve