

Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
eatrend	Reggeli	Kakaó Kifli	Csipkebogyó tea Tepertőkrém Eatrend módra Korpás kenyér Póréhagymakarikával	Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrémes Rozskenyér	Tej Barackleváros Margarinos Korpás kenyér	Citromos tea Tonhalkrémes Teljeskiőrlésű kenyér	Tej Burgonyás pogácsa	Gyümölcs tea Kenőmájás Félbarna kenyérral Paprikával
		Energia: 424.96 Kcal / 1,776.33 KJ	Energia: 539.56 Kcal / 2,255.36 KJ	Energia: 614.92 Kcal / 2,570.37 KJ	Energia: 525.03 Kcal / 2,194.63 KJ	Energia: 577.53 Kcal / 2,414.08 KJ	Energia: 510.63 Kcal / 2,134.43 KJ	Energia: 539.53 Kcal / 2,255.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
		18.00 g 5.09 g 2.66 g	11.45 g 18.18 g 0.00 g	14.40 g 14.44 g 13.68 g	18.23 g 9.22 g 4.24 g	12.94 g 19.06 g 6.90 g	15.12 g 30.70 g 9.60 g	17.75 g 12.20 g 4.40 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
76.50 g 14.99 g 1.22 g	81.78 g 24.98 g 1.40 g	105.92 g 19.99 g 1.61 g	92.01 g 18.69 g 1.92 g	87.69 g 30.78 g 0.21 g	42.86 g 0.00 g 1.98 g	88.94 g 19.99 g 0.45 g		
1,7	1,3,7,10,(12)	1,7,10,(12)	1,7,(12)	1,3,4,7,10	1,7,(3)	1,(6),(7),(10)		
Tízórai	Felnőtt	Alma	Banán	Narancs	Alma	Körte	Narancs	Alma
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ	Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
		0.60 g 0.60 g 0.00 g	1.95 g 0.15 g 0.00 g	0.60 g 0.20 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.20 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
10.50 g 0.00 g 0.02 g	36.30 g 0.00 g 0.08 g	8.50 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	8.50 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g		
Ebéd	Felnőtt	Füstölt sajtos karfiolkrémes Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával	Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával Reszelt sajt szórattal	Palócleves Tejberizs Gyümölcsraguval	Zöldborsóleves Sertéspörkölt Paradicsomos káposzta főzelékkel Félbarna kenyérral	Brokkolikrémes Pírtott kenyérbarkával Páasztortarhonya Káposztasalátával	Sertésraguleves Rizsfelfújt Gyümölcsöntettel	Tavaszi zöldségleves Paprikás csirke Galuskával
		Energia: 827.98 Kcal / 3,460.96 KJ	Energia: 631.55 Kcal / 2,639.88 KJ	Energia: 788.41 Kcal / 3,295.55 KJ	Energia: 837.51 Kcal / 3,500.79 KJ	Energia: 989.36 Kcal / 4,135.52 KJ	Energia: 935.91 Kcal / 3,912.10 KJ	Energia: 869.80 Kcal / 3,636.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
		27.89 g 42.22 g 11.30 g	27.49 g 22.25 g 9.95 g	28.87 g 19.63 g 3.08 g	34.18 g 38.68 g 10.33 g	38.46 g 39.49 g 8.91 g	31.64 g 22.89 g 6.57 g	40.45 g 32.62 g 5.57 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
82.20 g 8.29 g 6.99 g	79.74 g 0.16 g 5.53 g	122.63 g 0.01 g 2.34 g	87.57 g 15.06 g 6.69 g	118.18 g 14.99 g 5.60 g	153.21 g 58.00 g 3.17 g	102.90 g 0.01 g 7.80 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)	1,3,7,9	1,7	1,9	1,3,7	1,3,7,9,(12)	1,3,7,9		
Uzsonna	Felnőtt	Szendvics sonkás Margarinos Rozskenyér	Helyben sült csokoládékrémes rúd	Paprikás szalámis Margarinos Kifli	Margarinos Kifli Sajt szelettel Salátalevéllel	Helyben sült kajsziarackos háromszög	Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér	Túró Rudi
		Energia: 395.52 Kcal / 1,653.27 KJ	Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ	Energia: 351.99 Kcal / 1,471.32 KJ	Energia: 402.94 Kcal / 1,684.29 KJ	Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ	Energia: 462.28 Kcal / 1,932.33 KJ	Energia: 68.56 Kcal / 286.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
		21.00 g 6.72 g 11.05 g	23.42 g 52.92 g 20.14 g	11.44 g 13.72 g 5.22 g	18.69 g 15.82 g 8.77 g	7.56 g 36.54 g 0.00 g	12.76 g 17.20 g 8.09 g	3.93 g 3.20 g 1.72 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
62.68 g 0.00 g 2.44 g	39.32 g 0.00 g 2.76 g	45.66 g 0.00 g 1.74 g	46.37 g 0.00 g 1.74 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	63.56 g 0.00 g 0.01 g	5.80 g 3.00 g 0.01 g		
1,(7)	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,(7)	1,7	1,7,(3),(6),(12)	1,7	1,7,(1)		
Vacsora	Felnőtt	Gyümölcs tea Töltött háromszög	Gyümölcs tea Bécsi felvágottas Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal	Gyümölcs tea Óvári sertésszelet Tört burgonyával Céklasalátával	Gyümölcs tea Csirkemellesonkás Margarinos Félbarna kenyér Paradicsommal	Gyümölcs tea Mátrai diákcsemegés Margarinos Félbarna kenyér Paprikával	Gyümölcs tea Lönchúsos Félbarna kenyér Póréhagymakarikával	Gyümölcs tea Füstölt kolbászos Korpás kenyér Paprikával
		Energia: 907.00 Kcal / 3,791.26 KJ	Energia: 516.99 Kcal / 2,161.02 KJ	Energia: 937.13 Kcal / 3,917.20 KJ	Energia: 479.52 Kcal / 2,004.59 KJ	Energia: 483.42 Kcal / 2,020.70 KJ	Energia: 504.30 Kcal / 2,107.97 KJ	Energia: 407.17 Kcal / 1,701.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
		41.28 g 26.34 g 4.12 g	13.89 g 17.15 g 1.82 g	45.46 g 44.16 g 11.60 g	19.09 g 6.43 g 2.55 g	18.79 g 7.83 g 2.74 g	17.85 g 10.09 g 0.36 g	11.65 g 5.97 g 1.92 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
125.74 g 19.99 g 3.20 g	76.44 g 19.99 g 1.53 g	87.01 g 27.98 g 6.97 g	86.04 g 19.99 g 0.98 g	84.17 g 19.99 g 0.78 g	84.82 g 19.99 g 0.00 g	76.13 g 19.99 g 1.98 g		
1,3,7	1,(7)	1,7,15,(12)	1,(7)	1,(7)	1	1		

esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

ősege: 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-szezámm           | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.  
2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
Cégjegyzékszám: 1773408-5-13  
Adószám: 14993560-4-13

Élelmiszervezető