


Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00028) Iskola alsó	Karamellás tej Kifli			Citromos tea Zsíros kenyér Félbarna kenyér Lilahagyma			Erdei gyümölcsös tea Sült hagymakrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma			Barackos tea Petrezselymes tojáskrém Rozskenyér Kígyóborkával			Vaníliás tejtal Kifli		
		Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 338.58 Kcal / 1,415.26 KJ			Energia: 319.97 Kcal / 1,337.47 KJ			Energia: 317.06 Kcal / 1,325.31 KJ			Energia: 283.56 Kcal / 1,185.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.56 g	3.28 g	1.73 g	6.38 g	10.63 g	3.70 g	6.86 g	9.04 g	0.04 g	8.08 g	7.82 g	7.21 g	10.62 g	1.25 g	0.20 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	11.99 g	1.21 g	51.75 g	12.00 g	0.60 g	53.32 g	22.13 g	0.93 g	56.60 g	0.00 g	0.82 g		
1,7			1			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7				
Ebéd	(00028) Iskola alsó	Magyaros gombaleves Fasírt Kapros-tejfölös tökfőzeléssel Félbarna kenyérral			Grízgaluska leves Sajtos zöldborsós sertésragu Párolt rizs			Fejtett bableves Mákos piskóta Vanília sodóval			Erőleves Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Burgonyás tészta Céklasalátával		
		Energia: 613.79 Kcal / 2,565.64 KJ			Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ			Energia: 939.75 Kcal / 3,928.16 KJ			Energia: 663.46 Kcal / 2,773.26 KJ			Energia: 565.33 Kcal / 2,363.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.86 g	31.35 g	8.25 g	28.49 g	43.00 g	0.44 g	22.33 g	29.44 g	2.33 g	33.22 g	24.04 g	6.26 g	23.69 g	14.62 g	1.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.62 g	9.01 g	2.02 g	86.94 g	0.03 g	2.03 g	145.14 g	4.01 g	1.73 g	77.76 g	0.00 g	2.35 g	83.69 g	4.81 g	2.77 g		
1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,15,(12)				
Uzsonna	(00028) Iskola alsó	Kenőmájas Korpás kenyér Kígyóborkával			Helyben sült meggyes táská			Olasz felvágottas Margarinos Félbarna kenyér			Helyben sült gesztenyés rúd			Baromfi párizsis Margarinos Korpás kenyér		
		Energia: 202.55 Kcal / 846.66 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 394.62 Kcal / 1,649.51 KJ			Energia: 150.72 Kcal / 630.01 KJ			Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.95 g	5.82 g	2.28 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	14.50 g	9.36 g	3.55 g	1.40 g	4.65 g	0.92 g	6.32 g	6.00 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.38 g	0.15 g	0.93 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	62.82 g	0.00 g	0.90 g	25.55 g	17.55 g	0.05 g	27.40 g	0.00 g	1.22 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			6,(5),(8)			1,(7)				

Az étlapváltoztatás igazát 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!

Eatrend Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 14893560-4-13
27.

Élelmezésvezető