


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Kakaó Kifli			Csipkebogyós tea Tepertőkrém Eatrend módra Rozskenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Csicseriborsó krémes Rozskenyér Körte			Tej Barackleváros Rozskenyér Margarinnal			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ			Energia: 354.79 Kcal / 1,483.02 KJ			Energia: 448.92 Kcal / 1,876.49 KJ			Energia: 313.75 Kcal / 1,311.48 KJ			Energia: 342.81 Kcal / 1,432.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.84 g	3.31 g	1.75 g	8.28 g	13.73 g	9.30 g	7.99 g	9.69 g	8.01 g	12.46 g	5.99 g	6.67 g	6.24 g	14.27 g	5.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.41 g	9.99 g	0.68 g	49.05 g	19.99 g	1.08 g	80.90 g	32.03 g	0.86 g	52.31 g	12.46 g	0.97 g	46.87 g	20.58 g	0.11 g		
1,7		1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,3,4,7,10					
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával			Csontleves Toscan paradicsomos csirke Penne tésztával Reszelt sajttal			Palócleves Tejberizs Gyümölcsraguval			Zöldborsóleves Paradicsomos káposzta főzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Páztortarhonya Káposztasalátával		
		Energia: 463.91 Kcal / 1,939.14 KJ			Energia: 505.25 Kcal / 2,111.95 KJ			Energia: 568.46 Kcal / 2,376.16 KJ			Energia: 565.91 Kcal / 2,365.50 KJ			Energia: 676.48 Kcal / 2,827.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.13 g	27.82 g	9.06 g	22.50 g	15.24 g	5.32 g	18.46 g	14.06 g	4.21 g	22.12 g	25.99 g	6.50 g	25.94 g	26.65 g	7.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.89 g	5.11 g	4.09 g	69.11 g	3.07 g	3.19 g	90.95 g	24.73 g	2.67 g	60.46 g	12.04 g	4.89 g	81.98 g	8.02 g	3.94 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)		1,3,7,9			1,7			1,9			1,3,7					
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal			Csokoládékrémes rúd			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Salátalevéllal			Kajsziarackos háromszög		
		Energia: 197.89 Kcal / 827.18 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 228.02 Kcal / 953.12 KJ			Energia: 228.89 Kcal / 956.76 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.22 g	3.41 g	5.20 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.64 g	9.22 g	3.45 g	10.29 g	7.98 g	4.60 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.55 g	0.00 g	1.39 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.55 g	0.00 g	0.72 g	28.90 g	0.00 g	0.61 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)					

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	

Eatrend Kft.
 2790 Alhórtisa, Perli út 65.
 Csoportos adószám: 11/83708-5-13
 Adószám: 11893560-4-13
 Élelmiszevezető