


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős Cegléd 11-14 éves</b>	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Rozskenyér Alma			Tej Mézes Korpás kifli Delma margarinnal			Csipkebogyós tea Rozskenyér Kenőmájással Salátalevéellel			Barackos tea Delma margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikákkal		
		Energia: 384.14 Kcal / 1,605.71 KJ			Energia: 374.66 Kcal / 1,566.08 KJ			Energia: 323.21 Kcal / 1,351.02 KJ			Energia: 328.22 Kcal / 1,371.96 KJ			Energia: 311.33 Kcal / 1,301.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.59 g	12.45 g	9.65 g	7.31 g	15.19 g	9.37 g	12.22 g	7.67 g	2.70 g	9.81 g	9.16 g	7.17 g	8.47 g	7.33 g	5.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.14 g	32.03 g	0.64 g	51.05 g	12.60 g	0.69 g	51.08 g	16.20 g	0.86 g	51.16 g	19.99 g	0.98 g	52.56 g	24.98 g	0.74 g		
1,7		1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)					
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős Cegléd 11-14 éves</b>	Cheddaros sajtkrémleves Nachossal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel			Májgaluskaleves Túrós-barackos rakott tészta			Tejfőlös karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal Alma			Pírtott tarhonyaleves Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 759.65 Kcal / 3,175.34 KJ			Energia: 614.95 Kcal / 2,570.49 KJ			Energia: 583.60 Kcal / 2,439.45 KJ			Energia: 628.47 Kcal / 2,627.00 KJ			Energia: 707.72 Kcal / 2,958.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.54 g	39.73 g	12.64 g	25.11 g	13.70 g	6.36 g	20.35 g	26.32 g	7.35 g	23.70 g	13.23 g	3.75 g	30.73 g	29.35 g	8.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.42 g	0.05 g	2.04 g	98.21 g	43.44 g	1.90 g	65.95 g	15.02 g	2.76 g	102.84 g	38.66 g	1.63 g	79.23 g	0.02 g	5.00 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 felsős Cegléd 11-14 éves</b>	Kajszibarackos háromszög Kivi			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Sonkás-kukoricás pizza			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 402.09 Kcal / 1,680.74 KJ			Energia: 227.12 Kcal / 949.36 KJ			Energia: 202.67 Kcal / 847.16 KJ			Energia: 315.44 Kcal / 1,318.54 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.78 g	18.87 g	4.87 g	8.57 g	7.90 g	3.10 g	12.40 g	3.01 g	1.49 g	12.07 g	11.00 g	2.04 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.28 g	20.91 g	0.68 g	30.37 g	0.00 g	0.80 g	31.47 g	0.15 g	0.76 g	41.86 g	2.40 g	1.16 g	23.80 g	0.00 g	1.81 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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Eatrend Kft.**  
 2790 Alhórtisa, Perli út 65.  
 Csoportos előszám: 17/83908-5-13  
 Adószám: 14893660-4-13  
 Élelmézszevető