


Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Karamellás tej Mini mézes Margarinos Kifli	Citromos tea Paprikás szalámis Kifli Zöldfűszeres vajkrémrel Kígyóborkával	Erdei gyümölcsös tea Sült hagymakrém Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyész rúd	Barackos tea Petrezselymes tojáskrém Rozskenyér Kígyóborkával Zabrudai	Vaníliás tejtál Szendvics sonkás Kifli Natúr vajkrémrel										
		Energia: 629.99 Kcal / 2,633.36 KJ	Energia: 597.11 Kcal / 2,495.92 KJ	Energia: 636.71 Kcal / 2,661.45 KJ	Energia: 573.23 Kcal / 2,396.10 KJ	Energia: 487.49 Kcal / 2,037.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.88 g	9.06 g	4.44 g	13.15 g	25.82 g	11.49 g	13.77 g	21.49 g	8.08 g	15.64 g	15.55 g	14.23 g	20.50 g	17.81 g	8.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
118.88 g	57.38 g	1.34 g	77.22 g	30.17 g	1.64 g	96.04 g	29.55 g	0.72 g	92.20 g	30.17 g	1.85 g	60.20 g	11.00 g	1.84 g		
1,7		1,7		1,6,7,(5),(8)		1,3,7,10,(12)		1,7								
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Magyaros gombaleves Kapros-tejfölös tökfőzelék Fásírttal Félbarna kenyérral	Grízgaluska leves Sajtos zöldborsós sertésragu Párolt rizszel	Fejtett bableves Mákos piskóta Vanília sodóval	Erőleves Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral	Zselici húsosleves Burgonyás tészta Céklaalátával										
		Energia: 903.34 Kcal / 3,775.96 KJ	Energia: 928.59 Kcal / 3,881.51 KJ	Energia: 1,339.16 Kcal / 5,597.69 KJ	Energia: 966.90 Kcal / 4,041.64 KJ	Energia: 720.95 Kcal / 3,013.57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.85 g	42.33 g	11.07 g	29.67 g	45.83 g	15.28 g	31.57 g	44.52 g	8.07 g	43.01 g	41.63 g	9.47 g	31.33 g	18.61 g	3.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.18 g	15.01 g	2.81 g	98.37 g	0.03 g	5.20 g	201.27 g	78.93 g	3.24 g	103.87 g	0.00 g	7.54 g	105.63 g	13.91 g	4.72 g		
1,3,7		1,3,7,9		1,3,7,9,(12)		1,3,9		1,3,7,9,15,(12)								
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Májusi csemegés Félbarna kenyér Natúr sajtkrémrel Paprikával	Csipkebogyós tea Sült debreceni Mustárral Félbarna kenyérral	Cseresznyés tea Vadas sertésragu Szarvacska tésztával	Citromos tea Hamburger											
		Energia: 747.46 Kcal / 3,124.38 KJ	Energia: 808.90 Kcal / 3,381.20 KJ	Energia: 907.33 Kcal / 3,792.64 KJ	Energia: 618.66 Kcal / 2,586.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		19.16 g	22.69 g	11.72 g	33.29 g	32.51 g	10.94 g	34.79 g	35.97 g	10.13 g	21.83 g	15.00 g	5.78 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
114.07 g	48.07 g	1.21 g	94.72 g	24.98 g	3.72 g	109.82 g	30.98 g	2.11 g	97.05 g	37.91 g	3.71 g					
1,7		1,10,(6),(12)		1,3,7,10,(12)		1,3,7,10,11,(6),(8),(12)										

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Étrend 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.