


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér Tej Gabonagolyóval			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Sajtós pogácsa			Tej Mézes Margarinos Korpás kifli			Csipkebogyós tea Kenőmájásos Rozskenyér Salátalevéllal Alma			Barackos tea Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal Főtt tojáskarikákkal		
		Energia: 960.14 Kcal / 4,013.39 KJ			Energia: 661.24 Kcal / 2,763.98 KJ			Energia: 538.85 Kcal / 2,252.39 KJ			Energia: 603.31 Kcal / 2,521.84 KJ			Energia: 630.30 Kcal / 2,634.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.02 g	21.13 g	18.29 g	12.04 g	31.40 g	10.39 g	19.34 g	9.29 g	3.98 g	18.39 g	13.66 g	13.08 g	20.54 g	21.87 g	7.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
163.63 g	48.07 g	2.88 g	81.65 g	12.80 g	2.23 g	94.21 g	32.40 g	1.57 g	100.34 g	24.98 g	1.87 g	87.35 g	29.98 g	2.06 g		
1,7,(3),(5)			1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Cheddaros sajtkrémleves Pírtott kenyérbocokkal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel Alma			Májgaluskaleves Fahéjas csiga			Tejfölös karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Morzsás nudli Baracklekvárral Porcukor szórattal			Rántott leves Pírtott kenyérbocokkal Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 1,086.16 Kcal / 4,540.15 KJ			Energia: 1,041.21 Kcal / 4,352.26 KJ			Energia: 812.11 Kcal / 3,394.62 KJ			Energia: 983.23 Kcal / 4,109.90 KJ			Energia: 914.95 Kcal / 3,824.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.37 g	56.45 g	18.17 g	28.85 g	16.41 g	4.89 g	28.29 g	37.29 g	10.09 g	34.63 g	11.39 g	2.31 g	40.50 g	43.25 g	11.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.61 g	0.06 g	4.06 g	195.41 g	61.69 g	2.90 g	90.13 g	15.03 g	2.89 g	182.29 g	31.38 g	3.04 g	89.98 g	0.05 g	1.96 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,(12)			1,3,7				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Csipkebogyós tea Turista felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Citromos tea Mátrai diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Kígyóborkával			Cseresznyés tea Sült húskrémes Korpás kenyér Salátalevéllal			Almás-fahéjas tea Füstölt főtt tarja Teljes kiörlésű kenyérral Lilahagymával					
		Energia: 514.19 Kcal / 2,149.31 KJ			Energia: 529.35 Kcal / 2,212.68 KJ			Energia: 523.72 Kcal / 2,189.15 KJ			Energia: 879.77 Kcal / 3,677.44 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		15.46 g	10.37 g	3.99 g	15.87 g	11.30 g	12.99 g	11.08 g	14.88 g	6.44 g	29.31 g	35.53 g	13.35 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
89.42 g	24.98 g	0.76 g	90.70 g	30.17 g	2.16 g	85.63 g	29.98 g	1.63 g	107.89 g	48.07 g	5.26 g					
1,(7)			1,(7)			1,7,10,(12)			1							

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	

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos étkezés: 1783408-5-13  
 Adószám: 14893560-4-13  
 27.