

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

 eatrend Tízórai	Iskola 7-14 éves	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér			Tej Mézes Margarinos Korpás kifli			Csipkebogyós tea Kenőmájasos Rozskenyér Salátalevéllal Alma			Barackos tea Margarinos Korpás kenyér Főtt tojáskarikákkal		
		Energia: 397.02 Kcal / 1,659.54 KJ			Energia: 309.96 Kcal / 1,295.63 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 393.28 Kcal / 1,643.91 KJ			Energia: 281.42 Kcal / 1,176.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.09 g	12.54 g	10.03 g	5.09 g	13.96 g	5.23 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	10.91 g	9.85 g	7.55 g	6.85 g	4.80 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.63 g	32.03 g	0.70 g	40.46 g	12.60 g	0.73 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	64.15 g	19.99 g	1.06 g	52.47 g	24.98 g	0.83 g		
1,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)				

Ebéd	Iskola 7-14 éves	Cheddaros sajtkrémleves Pirított kenyérkockával Tavaszi sertésragu Párolt rizszel Alma			Májgaluskaleves Mákos tészta			Tejfölös karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérrel			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrel Morzsás nudli Baracklekvárral Porcukor szóráttal			Rántott leves Pirított kenyérkockával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 837.69 Kcal / 3,501.54 KJ			Energia: 428.98 Kcal / 1,793.14 KJ			Energia: 583.60 Kcal / 2,439.45 KJ			Energia: 712.04 Kcal / 2,976.33 KJ			Energia: 657.79 Kcal / 2,749.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.12 g	40.43 g	13.79 g	16.93 g	8.99 g	1.95 g	20.35 g	26.32 g	7.35 g	24.99 g	9.40 g	1.85 g	28.50 g	28.01 g	7.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		90.15 g	0.05 g	2.08 g	70.80 g	10.03 g	1.15 g	65.95 g	15.02 g	2.76 g	129.50 g	64.21 g	2.38 g	72.28 g	0.04 g	1.53 g
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,9			1,3,7,9			1,(12)			1,3,7				

Uzsonna	Iskola 7-14 éves	Kakaós csiga			Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Póréhagymakarikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Sonkás-kukoricás pizzaszelet			Kockasajt Kiflivel		
		Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ			Energia: 241.97 Kcal / 1,011.43 KJ			Energia: 215.60 Kcal / 901.21 KJ			Energia: 274.22 Kcal / 1,146.24 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.81 g	8.77 g	2.34 g	9.78 g	8.11 g	3.14 g	12.89 g	3.06 g	1.50 g	15.36 g	10.92 g	0.00 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
		19.20 g	8.72 g	0.32 g	32.39 g	0.00 g	0.74 g	34.08 g	0.15 g	0.76 g	28.48 g	0.00 g	0.00 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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
2730 Albertirsa, Pestli út 65.
Csoportos rendelés: 1783408-5-13
Adószám: 14893560-4-13
27.