


Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	(726) Iskola felső 11-14 éves	Citromos tea Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Tejszelet			Tej Kifli Álom sonkás Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Meggyes tea Sült hagyma krémes Félbarna kenyér Sajtos rúd			Kakaó Kalács Sajt szeletés Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Erdei gyümölcsös tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér Jégcsapretekkel Turista felvágottas Zsemle Margarinnal		
		Energia: 416.07 Kcal / 1,739.17 KJ			Energia: 392.72 Kcal / 1,641.57 KJ			Energia: 451.01 Kcal / 1,885.22 KJ			Energia: 626.94 Kcal / 2,620.61 KJ			Energia: 563.18 Kcal / 2,354.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		10.23 g	16.98 g	6.57 g	20.02 g	6.59 g	2.90 g	11.69 g	13.59 g	7.67 g	25.60 g	17.29 g	8.72 g	16.53 g	23.05 g	14.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.24 g	25.91 g	2.11 g	63.07 g	0.00 g	2.08 g	70.01 g	19.99 g	1.42 g	92.03 g	18.87 g	1.37 g	71.93 g	16.68 g	1.78 g		
1,3,7			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3,7			1,7				
Tízórai	(726) Iskola felső 11-14 éves	Citromos tea Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Tej Kifli			Meggyes tea Sült hagyma krémes Félbarna kenyér			Kakaó Kalács			Erdei gyümölcsös tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér Jégcsapretekkel		
		Energia: 328.13 Kcal / 1,371.58 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 351.30 Kcal / 1,468.43 KJ			Energia: 379.69 Kcal / 1,587.10 KJ			Energia: 322.23 Kcal / 1,346.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		8.18 g	11.63 g	4.34 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	6.85 g	12.19 g	5.48 g	14.15 g	9.34 g	4.25 g	7.27 g	13.14 g	10.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.44 g	19.98 g	2.02 g	33.40 g	0.00 g	0.68 g	53.01 g	19.99 g	0.40 g	59.52 g	14.19 g	0.90 g	43.34 g	16.68 g	0.71 g		
1,(7)			1,7			1,7			1,3,7			1,7				
Ebéd	(726) Iskola felső 11-14 éves	Sárgaborsó-krémleves Kolbászmorzsával Sertéspörkölt Orsó tésztával Vegyes vágottal			Magyaros csipetkeleves Tökfőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Húsgaluskaleves Mákos tészta Alma			Paradicsomleves Betűtésztával Zöldséges pulykavagdalt Burgonyapürével			Csurgatott tojásleves Temesvári sertésragu Párolt rizzsel		
		Energia: 841.98 Kcal / 3,519.48 KJ			Energia: 502.12 Kcal / 2,098.86 KJ			Energia: 567.72 Kcal / 2,373.07 KJ			Energia: 668.54 Kcal / 2,794.50 KJ			Energia: 620.82 Kcal / 2,595.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		35.24 g	40.29 g	9.58 g	18.51 g	32.92 g	9.05 g	19.61 g	14.02 g	3.32 g	24.86 g	14.57 g	3.40 g	20.73 g	30.25 g	8.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.79 g	0.06 g	4.14 g	66.67 g	9.01 g	4.39 g	89.86 g	19.99 g	2.30 g	108.34 g	31.97 g	5.77 g	65.67 g	0.01 g	2.42 g		
1,3,9,15,(10),(12)			1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	(726) Iskola felső 11-14 éves	Helyben sült vaníliás táska			Kenőmájásos Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborkával			Diákcsemegés Korpás zsemle Margarinnal			Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllel			Helyben sült sajtos pogácsa Suli szelet Mandarin		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 250.19 Kcal / 1,045.79 KJ			Energia: 197.43 Kcal / 825.26 KJ			Energia: 208.12 Kcal / 869.94 KJ			Energia: 637.41 Kcal / 2,664.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	9.90 g	8.89 g	3.33 g	6.98 g	6.13 g	2.39 g	8.09 g	7.16 g	2.65 g	7.86 g	25.40 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	32.36 g	3.85 g	0.43 g	28.55 g	0.00 g	1.04 g	27.78 g	0.00 g	1.36 g	92.28 g	0.00 g	0.79 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,(7)			1,3,5,6,7,(8),(11)				
Vacsora	(726) Iskola felső 11-14 éves	Cseresznyés tea Burgonyás tészta Csemege uborkával			Almás-fahéjas tea Hamburger			Csipkebogyós tea Sült debreceni Korpás kenyérral Mustárral			Erdei gyümölcsös tea Olaszos rakott tészta					
		Energia: 512.91 Kcal / 2,143.96 KJ			Energia: 630.05 Kcal / 2,633.61 KJ			Energia: 476.48 Kcal / 1,991.69 KJ			Energia: 669.52 Kcal / 2,798.59 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		14.01 g	10.82 g	1.42 g	21.83 g	15.00 g	5.78 g	18.33 g	21.39 g	7.07 g	28.79 g	27.25 g	8.40 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
88.73 g	19.99 g	3.35 g	99.16 g	45.63 g	3.71 g	52.00 g	19.99 g	3.18 g	76.38 g	12.84 g	2.77 g					
1,3,15,(12)			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,10,(6),(12)			1,3,7							

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-csilagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
2737 Albertirsa, Pesti út 65.
Csepeltelep-Nyugati: 1776-4196-13
Arányi Imre utca 4-14
25.

Élelmészvezető