


Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskola A 15-18 éves</b>	Vaníliás tejtital Kifli Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Tepertőkrémes Korpás kenyér Eatrend módra Lilahagymával Vaníliakrémes rúd			Tej Gabonagolyó Tojáskrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Erdei gyümölcsös tea Sült paprikakrém Korpás kenyér Sajt szeletes Zsemle Margarinnal			Meggyes tea Sokmagvas sajtkrémes Korpás zsemle Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal		
		Energia: 372.76 Kcal / 1,558.14 KJ			Energia: 731.69 Kcal / 3,058.46 KJ			Energia: 438.81 Kcal / 1,834.23 KJ			Energia: 472.04 Kcal / 1,973.13 KJ			Energia: 516.44 Kcal / 2,158.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.18 g	3.85 g	1.98 g	18.06 g	37.72 g	14.23 g	15.28 g	14.12 g	3.38 g	14.55 g	15.07 g	7.79 g	13.72 g	13.76 g	10.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.58 g	11.00 g	1.02 g	78.97 g	29.98 g	2.30 g	62.13 g	0.00 g	1.64 g	69.03 g	12.00 g	1.61 g	83.91 g	24.99 g	1.80 g		
1,7			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7,10,(5),(12)			1,7			1,7,11				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskola A 15-18 éves</b>	Májgaluskaleves Káposztás tészta			Citromos almaleves Rántott sajt Párolt rizszel Tartármártással			Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérkockával Pusztapörkölt Félbarna kenyérral Vitaminalátával			Tárkonyos csirkeraguleves Vaníliás piskóta Csokoládé öntettel		
		Energia: 554.36 Kcal / 2,317.22 KJ			Energia: 1,438.40 Kcal / 6,012.51 KJ			Energia: 982.61 Kcal / 4,107.31 KJ			Energia: 987.68 Kcal / 4,128.50 KJ			Energia: 931.73 Kcal / 3,894.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.19 g	8.51 g	1.50 g	35.61 g	96.08 g	13.10 g	35.87 g	47.40 g	12.30 g	35.61 g	42.74 g	11.33 g	34.00 g	23.93 g	5.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.60 g	15.04 g	2.48 g	111.34 g	23.98 g	7.06 g	101.59 g	0.02 g	7.87 g	113.28 g	8.00 g	5.82 g	144.38 g	61.46 g	3.16 g		
1,3,9			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskola A 15-18 éves</b>	Barackos tea Mediterrán csirke Burgonyapürével			Eperes tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel			Cseresznyés tea Mézes-mustáros csirkeragu Párolt rizszel			Citromos tea Sonkás kenyérlángos					
		Energia: 689.48 Kcal / 2,882.03 KJ			Energia: 675.57 Kcal / 2,823.88 KJ			Energia: 746.81 Kcal / 3,121.67 KJ			Energia: 679.91 Kcal / 2,842.02 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		41.12 g	18.71 g	7.39 g	26.24 g	23.50 g	9.45 g	33.83 g	18.26 g	3.00 g	24.11 g	18.30 g	7.44 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
87.40 g	30.10 g	4.07 g	88.86 g	19.99 g	1.23 g	110.92 g	34.03 g	3.26 g	103.91 g	30.68 g	2.68 g					
7,(10)			1,3,7			1,7,10,(12)			1,7							

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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, Peati út 65.  
 Csoportos adószám: 177834084-13  
 Adószám: 14893604-18  
 20.