


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

|  |   | hétfő   |               |         | kedd   |             |         | szerda  |          |         | csütörtök  |          |         | péntek   |         |         |
|--|---|---|---------------|---------|--|-------------|---------|---|----------|---------|--|----------|---------|--|---------|---------|
| <br><b>Reggeli</b> | <b>Középiskola A</b><br><b>15-18 éves</b> | Kakaó<br>Vajas molnárka<br>Csirkemellsonkás<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal<br>Kígyóuborkával                     |               |         | Csipkebogyós tea<br>Eatrendes tepertőkrém<br>Korpás kenyér<br>Póréhagymakarikával<br>Kifli<br>Kockasajttal |             |         | Almás-fahéjas tea<br>Csicseriborsókrémes<br>Rozskenyér<br>Zala felvágottas<br>Korpás zsemle<br>Margarinnal<br>Körte |          |         | Tej<br>Baracklekváros<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal<br>Sertés párizsis<br>Zsemle<br>Margarinnal<br>Paradicsommal |          |         | Citromos tea<br>Tonhalkrémes<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kígyóuborkával             |         |         |
|  |   | Energia: 532.57 Kcal / 2,226.14 KJ  |               |         | Energia: 505.59 Kcal / 2,113.37 KJ   |             |         | Energia: 620.19 Kcal / 2,592.39 KJ  |          |         | Energia: 511.98 Kcal / 2,140.08 KJ   |          |         | Energia: 642.11 Kcal / 2,684.02 KJ   |         |         |
|  |   | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  |
|  |   | 21.94 g   | 11.72 g       | 5.37 g  | 13.80 g  | 15.65 g     | 7.41 g  | 15.02 g   | 12.84 g  | 9.62 g  | 19.80 g  | 12.14 g  | 5.36 g  | 17.97 g  | 20.47 g | 10.63 g |
|  |   | Szénhidrát  | Cukor         | Só      | Szénhidrát   | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      |
| 84.64 g  | 17.87 g                                   | 2.16 g  | 76.69 g       | 24.98 g | 2.03 g   | 108.90 g    | 48.07 g | 1.78 g  | 80.65 g  | 9.35 g  | 1.68 g   | 95.58 g  | 40.86 g | 0.79 g   |         |         |
| 1,3,7  |   |   | 1,3,7,10,(12) |         |  | 1,7,10,(12) |         |   | 1,7,(12) |         |  | 1,3,4,7  |         |  |         |         |
| <b>Ebéd</b>  | <b>Középiskola A</b><br><b>15-18 éves</b> | Füstölt sajtos<br>karfiolkrémleves<br>Levesgyönggyel<br>Paprikás burgonya<br>Félbarna kenyérral<br>Céklasalátával |               |         | Csontleves<br>Toszkán paradicsomos<br>csirkeragu<br>Penne tésztával  |             |         | Palócleves<br>Tejberizs<br>Gyümölcsraguval  |          |         | Zöldborsóleves<br>Paradicsomos<br>káposztafőzelék<br>Sertéspörkölttel<br>Félbarna kenyérral                        |          |         | Brokkolikrémleves<br>Pírtott kenyérkockával<br>Pásztortarhonya<br>Káposztaasalátával |         |         |
|  |   | Energia: 827.48 Kcal / 3,458.87 KJ  |               |         | Energia: 525.11 Kcal / 2,194.96 KJ   |             |         | Energia: 771.26 Kcal / 3,223.87 KJ  |          |         | Energia: 864.54 Kcal / 3,613.78 KJ   |          |         | Energia: 1,217.09 Kcal / 5,087.44 KJ   |         |         |
|  |   | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  |
|  |   | 27.86 g   | 42.21 g       | 14.00 g | 20.02 g  | 14.01 g     | 3.28 g  | 23.62 g   | 18.14 g  | 5.28 g  | 35.17 g  | 44.57 g  | 11.04 g | 45.76 g  | 40.05 g | 11.92 g |
|  |   | Szénhidrát  | Cukor         | Só      | Szénhidrát   | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      |
| 82.12 g  | 8.31 g                                    | 7.68 g  | 79.27 g       | 5.08 g  | 5.78 g   | 126.50 g    | 32.48 g | 3.41 g  | 79.87 g  | 2.07 g  | 3.96 g   | 166.32 g | 15.03 g | 5.65 g   |         |         |
| 1,3,7,9,15,(6),(10),(11),(12)  |   |   | 1,3,9         |         |  | 1,7,9       |         |   | 1,9      |         |  | 1,3,7,9  |         |  |         |         |
| <b>Vacsora</b>   | <b>Középiskola A</b><br><b>15-18 éves</b> | Barackos tea<br>Carbonara spagetti  |               |         | Epres tea<br>Tarhonyáshús<br>Házi káposztaasalátával   |             |         | Erdei gyümölcsös tea<br>Óvári sertésszelet<br>Burgonyapürével   |          |         | Meggyes tea<br>Mákos tészta<br>Porcukor szóráttal  |          |         |  |         |         |
|  |   | Energia: 838.04 Kcal / 3,503.01 KJ  |               |         | Energia: 943.03 Kcal / 3,941.87 KJ   |             |         | Energia: 746.66 Kcal / 3,121.04 KJ  |          |         | Energia: 641.79 Kcal / 2,682.68 KJ   |          |         |  |         |         |
|  |   | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír  |  |         |         |
|  |   | 43.76 g   | 30.15 g       | 11.43 g | 34.81 g  | 36.98 g     | 10.22 g | 40.67 g   | 32.52 g  | 10.17 g | 15.48 g  | 12.73 g  | 2.51 g  |  |         |         |
|  |   | Szénhidrát  | Cukor         | Só      | Szénhidrát   | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor    | Só      |  |         |         |
| 97.54 g  | 29.98 g                                   | 5.85 g  | 116.24 g      | 34.98 g | 2.94 g   | 70.84 g     | 12.00 g | 5.61 g  | 115.46 g | 44.96 g | 0.18 g   |          |         |  |         |         |
| 1,3,7,(6),(10),(11),(12)   |   |   | 1,3           |         |  | 1,7         |         |   | 1,(3)    |         |  |          |         |  |         |         |

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-csillagfűrt             | 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: 17783408-6-13 --  
 Adószám: 14892500-4-19  
 20.