

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Barackos tea Sárgarépás sajtkrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kiflivel			Barackos tea Magyaros vajkrémes Korpás kenyér Alma			Citromos tea Padlizsánkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túró rudi krémes Korpás kenyér		
		Energia: 292.88 Kcal / 1,224.24 Kj			Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 Kj			Energia: 309.58 Kcal / 1,294.04 Kj			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 Kj			Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.12 g	7.52 g	3.32 g	10.75 g	3.30 g	1.74 g	5.20 g	8.70 g	3.87 g	6.52 g	10.41 g	4.07 g	12.52 g	4.65 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.75 g	19.98 g	0.34 g	43.40 g	9.99 g	0.68 g	51.97 g	19.98 g	0.71 g	49.63 g	20.49 g	0.60 g	41.32 g	2.83 g	0.98 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)				
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejós tészta			Póréhagyma krémleves Pírtott kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajt szórattal		
		Energia: 587.33 Kcal / 2,455.04 Kj			Energia: 365.78 Kcal / 1,528.96 Kj			Energia: 553.41 Kcal / 2,313.25 Kj			Energia: 410.66 Kcal / 1,716.56 Kj			Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.57 g	28.44 g	7.39 g	20.90 g	23.66 g	6.34 g	22.96 g	15.43 g	2.52 g	20.36 g	14.10 g	3.88 g	26.50 g	26.75 g	9.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.53 g	3.00 g	2.10 g	52.24 g	12.00 g	0.69 g	80.00 g	10.49 g	5.04 g	40.45 g	0.04 g	4.62 g	73.04 g	16.40 g	6.24 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,8,10,(5),(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,4,7,(6),(12)				
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Helyben sült vaníliakrémes táska			Mátrai csemege szalámis Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Helyben sült sajtkrémes rúd			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 Kj			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj			Energia: 176.01 Kcal / 735.72 Kj			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	6.36 g	3.26 g	1.19 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.10 g	2.91 g	1.21 g	7.94 g	6.53 g	3.82 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	28.13 g	0.00 g	1.09 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.34 g	0.00 g	0.55 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
2430 Albertirsa, Pesti út 85.
Céginformációs airo: 17239408-5-13
Adószám: 14833560-4-13

Élelmezésvezető