


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Kakaó Vajas molnárka			Csipkebogyós tea Eatrend tepertőkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrémes Rozskenyér			Tej Baracklekváros Korpás kenyér Margarinnal			Citromos tea Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 325.14 Kcal / 1,359.09 KJ			Energia: 342.27 Kcal / 1,430.69 KJ			Energia: 382.31 Kcal / 1,598.06 KJ			Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 KJ			Energia: 332.24 Kcal / 1,388.76 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
		12.67 g	8.02 g	3.71 g	6.66 g	13.10 g	5.16 g	7.89 g	9.33 g	8.39 g	10.84 g	5.36 g	2.53 g	8.39 g	11.33 g	6.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.40 g	12.39 g	0.89 g	48.96 g	19.99 g	1.14 g	65.39 g	32.03 g	0.91 g	52.22 g	12.46 g	1.03 g	48.70 g	19.98 g	0.46 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,4,7				
<b>Ebéd A menü</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Félbarna kenyérral Céklasalátával			Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával Reszelt sajttal			Palóclevés Tejberizs Gyümölcsraguval Alma			Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Pásztortarhonya Házi káposztasalátával		
		Energia: 463.91 Kcal / 1,939.14 KJ			Energia: 433.79 Kcal / 1,813.24 KJ			Energia: 615.43 Kcal / 2,572.50 KJ			Energia: 565.91 Kcal / 2,365.50 KJ			Energia: 676.48 Kcal / 2,827.69 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
		18.13 g	27.82 g	9.06 g	17.51 g	9.75 g	2.25 g	19.05 g	14.66 g	4.20 g	22.12 g	25.99 g	6.50 g	25.94 g	26.65 g	7.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.89 g	5.11 g	4.09 g	68.67 g	3.07 g	2.78 g	100.18 g	24.73 g	2.69 g	60.46 g	12.04 g	4.89 g	81.98 g	8.02 g	3.94 g		
1,3,7,9,15,(6),(10),(11),(12)			1,3,9			1,7,9			1,9			1,3,7,9				
<b>Ebéd B menü</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Budapest sertésszelet Párolt rizszel			Csontleves Hűsgolyó Franciasalátával			Palóc gulyásleves Aranygaluska Vanília sodóval Alma			Zöldborsóleves Stroganoff sertésragu Bulgurral			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Brassói aprópecsenye Csemege uborkával		
		Energia: 713.55 Kcal / 2,982.64 KJ			Energia: 643.79 Kcal / 2,691.04 KJ			Energia: 1,063.14 Kcal / 4,443.93 KJ			Energia: 623.77 Kcal / 2,607.36 KJ			Energia: 673.49 Kcal / 2,815.19 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
		33.95 g	29.80 g	5.10 g	20.66 g	44.21 g	8.14 g	31.38 g	42.03 g	8.62 g	25.00 g	24.88 g	6.29 g	22.99 g	28.21 g	13.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.68 g	0.29 g	1.76 g	39.57 g	4.04 g	3.54 g	138.25 g	26.98 g	2.59 g	79.41 g	0.05 g	4.81 g	79.97 g	0.03 g	5.10 g		
1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,7,8,(5)			1,7,9,10,15,(12)			1,7,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Zabrudai			Helyben sült csokoládékrémes rúd			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Sajt szelet Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Helyben sült kajszibarackos háromszög Mandarin		
		Energia: 210.77 Kcal / 881.02 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 228.02 Kcal / 953.12 KJ			Energia: 225.06 Kcal / 940.75 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 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
		12.72 g	3.50 g	5.58 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.64 g	9.22 g	3.45 g	9.99 g	7.68 g	4.41 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.04 g	0.00 g	1.45 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.55 g	0.00 g	0.72 g	28.92 g	0.00 g	0.52 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)				

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-csillagfűt              | 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 Danubia Kft.**  
 2730 Albertfalva, Pesti út 65.  
 Csepportos adószám: 17783403-5-1-1  
 Adószám: 26215833-4-1-3  
**Élelmiszervezető**