


Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Reggeli</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Vaníliás tejtál Kiflivel	Citromos tea Tepertőkrém Eatrend módra Rozskenyérrel Lilahagymával	Tej Gabonagyólyóval	Erdei gyümölcsös tea Sült paprikakrémes Rozskenyér	Meggyes tea Magvas sajtkrémes Korpás zsemle										
		Energia: 174.28 Kcal / 728.49 KJ	Energia: 373.39 Kcal / 1,560.77 KJ	Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ	Energia: 306.59 Kcal / 1,281.55 KJ	Energia: 333.45 Kcal / 1,393.82 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.86 g	0.97 g	0.80 g	8.73 g	13.79 g	4.52 g	9.88 g	3.24 g	1.67 g	7.00 g	11.54 g	4.52 g	6.74 g	11.99 g	6.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.80 g	11.00 g	0.50 g	53.07 g	19.98 g	0.71 g	43.80 g	0.00 g	1.18 g	43.19 g	12.00 g	0.70 g	49.14 g	19.99 g	0.85 g		
1,7	1,3,7,10,(12)			7,(1),(3),(5)			1,7			1,7						
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Májgaluskaleves Káposztás tészta Porcukor szóráttal	Citromos almaleves Rántott sajt Párolt rizszel Tartármártással	Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral	Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérkockával Pusztapörkölt Félbarna kenyérral Házi vitaminalátával	Tárkonyos csirkeraguleves Vaníliás piskóta Csokoládé öntettel										
		Energia: 396.85 Kcal / 1,658.83 KJ	Energia: 916.39 Kcal / 3,830.51 KJ	Energia: 684.48 Kcal / 2,861.13 KJ	Energia: 699.36 Kcal / 2,923.32 KJ	Energia: 834.52 Kcal / 3,488.29 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.29 g	6.11 g	1.14 g	21.23 g	55.16 g	9.18 g	25.29 g	33.72 g	8.60 g	23.81 g	28.53 g	7.18 g	25.18 g	25.79 g	5.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.93 g	14.03 g	1.94 g	87.20 g	14.79 g	3.29 g	68.90 g	0.02 g	5.99 g	85.35 g	5.01 g	4.42 g	125.90 g	58.96 g	2.57 g		
1,3,9	1,3,7,10,(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9,15						
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Soproni felvágottal Jégcsapretekkel	Kockasajt Kiflivel	Margarinos Rozskenyér Tavaszi felvágottal Kígyóborkával	Helyben sült kakaós csiga	Margarinos Félbarna kenyér Bécsi felvágottal Salátalevéllal										
		Energia: 263.98 Kcal / 1,103.44 KJ	Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ	Energia: 230.91 Kcal / 965.20 KJ	Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ	Energia: 273.54 Kcal / 1,143.40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.00 g	12.00 g	4.39 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g	9.51 g	7.51 g	7.33 g	1.81 g	8.77 g	4.03 g	10.04 g	11.85 g	4.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.01 g	4.68 g	1.41 g	23.80 g	0.00 g	1.81 g	31.25 g	3.85 g	1.33 g	19.20 g	5.90 g	0.37 g	31.55 g	0.00 g	1.32 g		
1,(7)	1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			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-szulfid      15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
2730 Albertirsa, Pesti út 85.  
Csoportos előzetes: 17783408-5-13  
Adószám: 14893560-4-13