


Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Reggeli</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel	Csipkebogyó tea Sertézsíros Rozskenyér Lilahagymával	Kakaó Kiflivel Alma	Citromos tea Majonézos tonhalkrém Rozskenyér Kígyóborkával Zabrudai	Meggyes tea Margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikával										
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ	Energia: 338.48 Kcal / 1,414.85 KJ	Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ	Energia: 371.20 Kcal / 1,551.62 KJ	Energia: 286.39 Kcal / 1,197.11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.76 g	5.60 g	2.71 g	6.64 g	11.12 g	8.22 g	10.84 g	3.31 g	1.75 g	7.56 g	14.72 g	10.01 g	8.89 g	5.51 g	6.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.18 g	16.20 g	0.33 g	52.43 g	19.99 g	0.71 g	43.41 g	9.99 g	0.68 g	51.62 g	24.43 g	0.74 g	50.06 g	19.99 g	0.83 g		
1,7	1		1,7			1,3,4,7,10			1,3,(7)							
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Almás zellerkrémleves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal szórattal	Erőleves Cérametélttel Zöldborsófőzelék Panírozott dínócskával Félbarna kenyérral	Magyaros csipetkeleves Tejszínes-sajtos sertésragu Párolt rizszel	Sajtgaluskaleves Vadas sertésragu Szarvacská tészttával	Lencseleves Farsangi fánk Baracklekvárral Porcukor szórattal										
		Energia: 724.68 Kcal / 3,029.16 KJ	Energia: 631.67 Kcal / 2,640.38 KJ	Energia: 911.73 Kcal / 3,811.03 KJ	Energia: 699.95 Kcal / 2,925.79 KJ	Energia: 1,048.24 Kcal / 4,381.64 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.52 g	34.97 g	11.41 g	18.21 g	25.60 g	3.46 g	29.29 g	41.19 g	12.20 g	29.86 g	29.88 g	8.41 g	27.07 g	50.32 g	8.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.86 g	2.31 g	2.32 g	81.13 g	20.04 g	0.86 g	104.19 g	0.02 g	5.07 g	77.71 g	0.66 g	3.26 g	120.83 g	23.25 g	1.93 g		
1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9		1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,10,(12)							
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Kenőmájás Korpás kifli Kígyóborkával	Margarinos Zsemle Olasz felvágottal	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Sajt szelettel	Helyben sült rácros túrós táská	Margarinos Zsemle Diákcsemege szalámmal Paprikával										
		Energia: 234.21 Kcal / 979.00 KJ	Energia: 254.34 Kcal / 1,063.14 KJ	Energia: 229.85 Kcal / 960.77 KJ	Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ	Energia: 204.29 Kcal / 853.93 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.68 g	8.93 g	3.36 g	8.81 g	11.59 g	4.47 g	10.80 g	8.05 g	4.32 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	7.40 g	6.24 g	2.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.51 g	3.85 g	0.91 g	28.59 g	0.00 g	1.38 g	28.47 g	0.00 g	0.54 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	29.60 g	0.00 g	0.59 g		
1,(6),(7),(10)	1,(7)		1,7			1,3,6,7,(8),(11),(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 elosztás: 17783408-5-13  
 Adószám: 14893560-4-13