


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Barackos tea Sárgarépás sajtvarázskrém Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kiflivel			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túró rudi krém Rozskenyér		
		Energia: 299.42 Kcal / 1,251.58 KJ			Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ			Energia: 320.65 Kcal / 1,340.32 KJ			Energia: 321.96 Kcal / 1,345.79 KJ			Energia: 295.33 Kcal / 1,234.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.86 g	7.47 g	3.32 g	10.84 g	3.31 g	1.75 g	6.82 g	9.13 g	8.39 g	6.62 g	10.42 g	4.14 g	15.93 g	5.93 g	7.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.74 g	21.98 g	0.34 g	43.41 g	9.99 g	0.68 g	52.34 g	21.98 g	0.70 g	49.99 g	20.73 g	0.60 g	44.20 g	2.79 g	0.98 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejós tészta Alma			Póréhagymakrémeleves Pirított kenyérkockával Párolt sertésszelet 1/2 adag burgonyapürével 1/2 adag párolt zöldséggel			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajt szóráttal		
		Energia: 833.59 Kcal / 3,484.41 KJ			Energia: 505.01 Kcal / 2,110.94 KJ			Energia: 687.95 Kcal / 2,875.63 KJ			Energia: 475.98 Kcal / 1,989.60 KJ			Energia: 690.10 Kcal / 2,884.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.18 g	34.32 g	8.85 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	27.14 g	18.31 g	2.15 g	24.09 g	16.33 g	4.60 g	29.06 g	27.85 g	7.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.97 g	27.97 g	4.40 g	63.26 g	12.00 g	2.01 g	102.24 g	15.73 g	0.83 g	46.06 g	0.05 g	5.42 g	85.17 g	17.98 g	2.21 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,8,10,(5),(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,4,7,9,(6),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Helyben sült vaníliakrém táska			Margarinos Korpás kenyér Mátrai diákcsemege szalámmal Paprikával			Helyben sült sajtkrém rúd			Margarinos Zsemle Csirkemellsonkával			Kockasajt Kiflivel		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 177.24 Kcal / 740.86 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	7.54 g	3.70 g	1.33 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	28.44 g	0.00 g	1.25 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.**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 17783408-5-13  
 Adószám: 14893560-4-13  
 7.