


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Reggeli	Iskola felsős 11-14 éves	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: 345.70 Kcal / 1,445.03 KJ	Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ	Energia: 370.42 Kcal / 1,548.36 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ	Energia: 299.22 Kcal / 1,250.74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.28 g	10.94 g	5.03 g	10.84 g	3.31 g	1.75 g	7.02 g	13.12 g	10.32 g	6.86 g	14.47 g	5.77 g	16.28 g	6.16 g	7.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.02 g	24.98 g	0.46 g	43.41 g	9.99 g	0.68 g	55.53 g	24.98 g	0.70 g	50.23 g	20.73 g	0.60 g	44.30 g	2.83 g	0.99 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 Zöldborsófőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral	Lencseleves Dejős tészta Alma	Póréhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Párolt sertésszelet 1/2 adag burgonyapürével 1/2 adag párolt zöldséggel	Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajt szorattal										
		Energia: 880.05 Kcal / 3,678.61 KJ	Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ	Energia: 723.73 Kcal / 3,025.19 KJ	Energia: 478.49 Kcal / 2,000.09 KJ	Energia: 721.15 Kcal / 3,014.41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.83 g	36.14 g	9.26 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	28.90 g	19.71 g	3.26 g	24.12 g	16.34 g	4.61 g	29.79 g	27.97 g	9.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.74 g	31.97 g	4.96 g	71.24 g	19.99 g	2.01 g	106.24 g	10.49 g	1.49 g	46.64 g	0.05 g	5.81 g	91.92 g	20.10 g	3.03 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)										
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	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: 187.06 Kcal / 781.91 KJ	Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 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	9.80 g	3.19 g	1.30 g	12.12 g	12.78 g	7.54 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	29.76 g	0.00 g	0.76 g	23.80 g	0.00 g	1.81 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

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