


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsös tea Majonézes tonhalkrémes Rozskenyér			Tej Mézes, margarinos Korpás kifli			Csipkebogyó tea Kenőmájás Rozskenyér Salátalevéellel			Barackos tea Margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikákkal		
		Energia: 328.98 Kcal / 1,375.14 KJ			Energia: 289.56 Kcal / 1,210.36 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 306.41 Kcal / 1,280.79 KJ			Energia: 295.03 Kcal / 1,233.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.10 g	8.59 g	8.10 g	6.98 g	9.88 g	7.92 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	8.98 g	6.55 g	6.54 g	9.02 g	5.53 g	5.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.33 g	24.98 g	0.70 g	42.67 g	12.40 g	0.72 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	52.44 g	19.99 g	0.92 g	52.06 g	21.98 g	0.82 g		
1,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Cheddaros sajtkrémleves Nachoszal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel Alma			Májgaluskaleves Túrós-barackos rakott tészta			Tejfőlös karfiolleves Paradicsomos húsgombóc 1/2 főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Magyaros zellerleves Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 803.27 Kcal / 3,357.67 KJ			Energia: 555.55 Kcal / 2,322.20 KJ			Energia: 668.03 Kcal / 2,792.37 KJ			Energia: 622.05 Kcal / 2,600.17 KJ			Energia: 580.32 Kcal / 2,425.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.11 g	39.40 g	12.77 g	22.90 g	12.78 g	0.31 g	22.42 g	26.42 g	7.37 g	23.67 g	12.57 g	3.67 g	27.54 g	22.94 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.84 g	0.05 g	1.99 g	87.58 g	0.03 g	0.59 g	84.22 g	15.02 g	2.59 g	102.75 g	38.66 g	1.44 g	65.67 g	0.05 g	1.10 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Helyben sült kakaós csiga			Margarinos Zsemle Sertés párizsival Paprikával			Margarinos Félbarna kenyér Szendvics sonkával Kígyóborkával			Helyben sült sonkás-kukoricás pizza			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ			Energia: 205.80 Kcal / 860.24 KJ			Energia: 202.59 Kcal / 846.83 KJ			Energia: 274.22 Kcal / 1,146.24 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
		1.81 g	8.77 g	2.34 g	7.38 g	6.08 g	2.41 g	10.67 g	2.92 g	1.45 g	15.36 g	10.92 g	4.81 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
19.20 g	8.72 g	0.32 g	30.35 g	0.00 g	0.58 g	33.38 g	0.15 g	0.53 g	28.48 g	4.48 g	1.89 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			1,3,7			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-csillagfűrt	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.