


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Iskola felsős 11-14 éves	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsös tea Majonézes tonhalkrémes Rozskenyér			Tej Mézes, margarinos Korpás kifli			Csipkebogyó tea Kenőmájás Rozskenyér Salátalevéllal			Barackos tea Margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikkával		
		Energia: 397.02 Kcal / 1,659.54 KJ			Energia: 335.36 Kcal / 1,401.80 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 341.10 Kcal / 1,425.80 KJ			Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.09 g	12.54 g	10.03 g	7.21 g	14.68 g	9.75 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	10.31 g	9.25 g	7.55 g	8.97 g	5.52 g	6.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.63 g	32.03 g	0.70 g	43.04 g	12.60 g	0.73 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	53.65 g	19.99 g	1.04 g	55.05 g	24.98 g	0.83 g		
1,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)				
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Cheddaros sajtkrémleves Nachoszal Tavaszí sertésragu Párolt rizsszel Alma			Májgaluskaleves Túrós-barackos rakott tészta			Tejfölös karfiolleves Paradicsomos húsgombóc 1/2 főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Magyaros zellerleves Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 811.83 Kcal / 3,393.45 KJ			Energia: 558.13 Kcal / 2,332.98 KJ			Energia: 677.37 Kcal / 2,831.41 KJ			Energia: 628.47 Kcal / 2,627.00 KJ			Energia: 585.81 Kcal / 2,448.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.14 g	40.33 g	12.64 g	23.05 g	12.85 g	5.90 g	22.85 g	26.52 g	7.38 g	23.70 g	13.23 g	3.75 g	27.65 g	23.42 g	6.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.92 g	0.05 g	2.06 g	88.07 g	34.20 g	1.88 g	85.95 g	15.02 g	2.77 g	102.84 g	38.66 g	1.63 g	65.87 g	0.05 g	1.85 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	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: 227.12 Kcal / 949.36 KJ			Energia: 215.60 Kcal / 901.21 KJ			Energia: 274.22 Kcal / 1,146.24 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
		1.81 g	8.77 g	2.34 g	8.57 g	7.90 g	3.10 g	12.89 g	3.06 g	1.50 g	15.36 g	10.92 g	4.81 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
19.20 g	10.04 g	0.32 g	30.37 g	0.00 g	0.80 g	34.08 g	0.15 g	0.76 g	28.48 g	4.48 g	1.89 g	23.80 g	0.00 g	1.81 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-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