

Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
	<b>Reggeli</b>	<b>Iskola Alsós A</b>	Citromos tea Magyaros vajkrémes Kifli			Gyümölcsös tea Gyümölcsjoghurt Kifli			Barackos tea Pogácsa			Citromos tea Tojáskrémes Korpás kenyér			Barackos tea Zöldfűszeres sajtkrémes Zsemle		
			Energia: 266.57 Kcal / 1,114.26 KJ			Energia: 356.98 Kcal / 1,492.18 KJ			Energia: 272.75 Kcal / 1,140.10 KJ			Energia: 305.94 Kcal / 1,278.83 KJ			Energia: 302.82 Kcal / 1,265.79 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
			4.39 g	8.31 g	3.97 g	9.48 g	6.10 g	3.23 g	2.72 g	13.15 g	3.58 g	5.04 g	10.46 g	1.38 g	6.08 g	8.11 g	4.71 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.19 g	19.98 g	0.41 g	65.25 g	32.98 g	0.90 g	35.48 g	21.98 g	0.79 g	47.50 g	19.98 g	0.75 g	50.96 g	21.98 g	0.30 g			
1,7			1,7			1,(3),(7)			1,3,10,(7),(12)			1,7					
<b>Tízórai</b>	<b>Iskola Alsós A</b>	Kakaó Kifli			Csipkebogyós tea Eatrendes tepertókrém Korpás kenyér Pöréghagymakarikával			Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrémes Rozskenyér Körte			Tej Barackleváros Korpás kenyér Margarinnal			Citromos tea Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér			
		Energia: 325.14 Kcal / 1,359.09 KJ			Energia: 302.36 Kcal / 1,263.86 KJ			Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 KJ			Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 KJ			Energia: 294.72 Kcal / 1,231.93 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	
		12.67 g	8.02 g	3.71 g	5.91 g	9.13 g	3.59 g	7.77 g	6.94 g	7.23 g	10.84 g	5.36 g	2.53 g	7.55 g	7.65 g	4.10 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50.40 g	12.39 g	0.89 g	48.71 g	19.99 g	0.92 g	57.43 g	24.98 g	0.91 g	52.22 g	12.46 g	1.03 g	48.50 g	19.98 g	0.33 g			
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,4,7					
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola Alsós A</b>	Füstölt sajt karfiolkrémeles Kölesgolyóval Paprikás burgonya Céklasalátával			Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával			Palócleves Tejberizs Gyümölcsraguval			Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel			Brokkolikrémeles Pirított kenyérkockával Pásztortarhonya Házi káposztasalátával			
		Energia: 453.94 Kcal / 1,897.47 KJ			Energia: 431.38 Kcal / 1,803.17 KJ			Energia: 601.05 Kcal / 2,512.39 KJ			Energia: 556.86 Kcal / 2,327.67 KJ			Energia: 676.51 Kcal / 2,827.81 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	
		17.90 g	27.18 g	8.83 g	17.43 g	9.72 g	2.24 g	18.76 g	13.55 g	3.94 g	22.34 g	28.73 g	6.85 g	26.07 g	26.21 g	7.63 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.03 g	5.11 g	3.99 g	68.20 g	3.05 g	2.48 g	99.42 g	24.73 g	2.46 g	51.68 g	2.05 g	2.63 g	82.87 g	8.02 g	3.84 g			
1,3,7,9,15,(6),(10),(11),(12)			1,3,9			1,7,9			1,9			1,3,7,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola Alsós A</b>	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Sós-karamellás zabrudí			Helybensült csokoládékrémes rúd			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Sajt szelet Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Helybensült kajszibarackos háromszög			
		Energia: 197.76 Kcal / 826.64 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 228.02 Kcal / 953.12 KJ			Energia: 225.06 Kcal / 940.75 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	
		10.50 g	3.36 g	5.53 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.64 g	9.22 g	3.45 g	9.99 g	7.68 g	4.41 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.34 g	0.00 g	1.22 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.55 g	0.00 g	0.72 g	28.92 g	0.00 g	0.52 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g			
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)					
<b>Vacsora</b>	<b>Iskola Alsós A</b>	Cseresznyés tea Füstölt-főtt sonkás Zsemle Margarinnal Paprikával			Erdői gyümölcsös tea Bécsi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal			Málnás tea Kenőmájásos Kifli Paprikával			Almás-fahéjas tea Csirkemellsonkás Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Csipkebogyós tea Mátrai diákcsemegés Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			
		Energia: 468.31 Kcal / 1,957.54 KJ			Energia: 269.49 Kcal / 1,126.47 KJ			Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 KJ			Energia: 305.00 Kcal / 1,274.90 KJ			Energia: 285.31 Kcal / 1,192.60 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	
		15.62 g	22.86 g	8.99 g	7.11 g	8.61 g	3.20 g	6.93 g	5.83 g	2.12 g	10.10 g	3.32 g	1.27 g	9.69 g	3.98 g	1.51 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49.61 g	19.99 g	3.17 g	40.63 g	12.00 g	1.60 g	40.27 g	13.99 g	0.63 g	58.42 g	24.98 g	0.49 g	52.46 g	19.99 g	0.55 g			
1,(7)			1,(7)			1,(6),(7),(10)			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      3-tojás      5-földimogyoró      7-tejtermék,laktóz      9-zeller      11-szezámm      13-csillagfűrt      15-mesterséges édesítőszer  
2-rák      4-hal      6-szója      8-diófélék      10-mustár      12-kéndioxid-szulfit      14-puhatestűek      16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!  
*Mentip Csilla*  
Eatrend Kft.  
..... 3730-Albertfalva, Pápai út 105 ...  
Céginformációszám: 17703869-S-13  
Helmérvényi 2020