


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Reggeli	Iskola Felső A	Citromos tea Magyaros vajkrémes Kifli	Gyümölcsös tea Gyümölcsjoghurt Kifli	Barackos tea Pogácsa	Citromos tea Tojáskrémes Korpás kenyér	Barackos tea Zöldfűszeres sajtkrémes Zsemle
		Energia: 304.55 Kcal / 1.273.02 KJ	Energia: 356.98 Kcal / 1.492.18 KJ	Energia: 284.54 Kcal / 1.189.38 KJ	Energia: 348.34 Kcal / 1.456.06 KJ	Energia: 352.44 Kcal / 1.473.20 KJ
		Fehérje 4.64 g Zsír 12.31 g T.Zsír 5.90 g Szénhidrát 43.39 g	Fehérje 9.48 g Zsír 6.10 g T.Zsír 3.23 g Szénhidrát 65.25 g	Fehérje 2.67 g Zsír 13.14 g T.Zsír 3.58 g Szénhidrát 24.98 g	Fehérje 5.10 g Zsír 15.12 g T.Zsír 1.98 g Szénhidrát 47.50 g	Fehérje 6.58 g Zsír 11.95 g T.Zsír 7.00 g Szénhidrát 54.15 g
		1,7	1,7	1,(3),(7)	1,3,10,(7),(12)	1,7
Tízórai	Iskola Felső A	Kakaó Kifli	Csipkebogyós tea Eatrendes tepertőkrém Korpás kenyér Póréhagymakarikával	Almás-fahéjas tea Csicszeriborsókrémes Rozskenyér Körte	Tej Baracklekváros Korpás kenyér Margarinnal	Citromos tea Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 325.14 Kcal / 1.359.09 KJ	Energia: 342.27 Kcal / 1.430.69 KJ	Energia: 382.31 Kcal / 1.598.06 KJ	Energia: 301.23 Kcal / 1.259.14 KJ	Energia: 332.24 Kcal / 1.388.76 KJ
		Fehérje 12.67 g Zsír 8.02 g T.Zsír 3.71 g Szénhidrát 50.40 g	Fehérje 6.66 g Zsír 13.10 g T.Zsír 5.16 g Szénhidrát 48.96 g	Fehérje 7.89 g Zsír 9.33 g T.Zsír 8.39 g Szénhidrát 32.03 g	Fehérje 10.84 g Zsír 5.36 g T.Zsír 2.53 g Szénhidrát 12.46 g	Fehérje 8.39 g Zsír 11.33 g T.Zsír 6.28 g Szénhidrát 48.70 g
		1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,7,10,(12)	1,7,(12)	1,4,7
Ebéd	Iskola Felső A	Füstölt sajtos karfiolkrémes Kölesgolyóval Paprikás burgonya Céklasalátával	Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával	Palócleves Tejberiz Gyümölcsraguval	Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral	Brokkolikrémes Pirított kenyérkockával Pásztortarhonya Házi káposztasalátával
		Energia: 463.91 Kcal / 1.939.14 KJ	Energia: 433.79 Kcal / 1.813.24 KJ	Energia: 615.43 Kcal / 2.572.50 KJ	Energia: 581.24 Kcal / 2.429.58 KJ	Energia: 676.48 Kcal / 2.827.69 KJ
		Fehérje 18.13 g Zsír 27.82 g T.Zsír 9.06 g Szénhidrát 62.89 g	Fehérje 17.51 g Zsír 9.75 g T.Zsír 2.25 g Szénhidrát 3.07 g	Fehérje 19.05 g Zsír 14.66 g T.Zsír 4.20 g Szénhidrát 24.73 g	Fehérje 22.75 g Zsír 30.65 g T.Zsír 7.07 g Szénhidrát 1.05 g	Fehérje 25.94 g Zsír 26.65 g T.Zsír 7.67 g Szénhidrát 8.02 g
		1,3,7,9,15,(6),(10),(11),(12)	1,3,9	1,7,9	1,9	1,3,7,9
Uzsonna	Iskola Felső A	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Sós-karamellás zabrudai	Helybensült csokoládékrémes rúd	Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal	Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Salátalevéllel	Helybensült kajszibarackos háromszög
		Energia: 210.77 Kcal / 881.02 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 12.72 g Zsír 3.50 g T.Zsír 5.58 g Szénhidrát 32.04 g	Fehérje 11.71 g Zsír 26.46 g T.Zsír 10.07 g Szénhidrát 1.38 g	Fehérje 7.64 g Zsír 9.22 g T.Zsír 3.45 g Szénhidrát 0.00 g	Fehérje 9.99 g Zsír 7.68 g T.Zsír 4.41 g Szénhidrát 0.00 g	Fehérje 3.78 g Zsír 18.27 g T.Zsír 4.87 g Szénhidrát 18.16 g
		1,(7)	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,(7)	1,7	1,7,(3),(6),(12)
Vacsora	Iskola Felső A	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 diákosmegégés Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával
		Energia: 468.31 Kcal / 1.957.54 KJ	Energia: 302.97 Kcal / 1.266.41 KJ	Energia: 277.32 Kcal / 1.159.20 KJ	Energia: 346.11 Kcal / 1.446.74 KJ	Energia: 285.31 Kcal / 1.192.60 KJ
		Fehérje 15.62 g Zsír 22.86 g T.Zsír 8.99 g Szénhidrát 49.61 g	Fehérje 8.48 g Zsír 11.69 g T.Zsír 4.35 g Szénhidrát 2.02 g	Fehérje 8.26 g Zsír 8.53 g T.Zsír 3.13 g Szénhidrát 13.99 g	Fehérje 11.54 g Zsír 3.55 g T.Zsír 1.36 g Szénhidrát 0.70 g	Fehérje 9.69 g Zsír 3.98 g T.Zsír 1.51 g Szénhidrát 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


 Jó étvágyat kívánunk!
 Eatrend Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Cégjegyzékszám: 17783408-5-13
 Adószám: 14822274-13

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-sója | 8-diófélék | 10-mustár | 12-kéndioxid-szulfit | 14-puhatestűek | 16-édesgyökér |

Élelmezésvetető