


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

|   |                                     | hétfő  |               |         | kedd   |             |         | szerda  |          |         | csütörtök   |                          |         | péntek  |         |         |
|---|-------------------------------------|--|---------------|---------|--|-------------|---------|---|----------|---------|---|--------------------------|---------|---|---------|---------|
| <br><b>Reggeli</b> | <b>Középiskola A<br/>15-18 éves</b> | Kakaó<br>Kifli<br>Csirkemellsonkás<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal<br>Kígyóuborkával     |               |         | Csipkebogyós tea<br>Eatrendes tepertőkrém<br>Korpás kenyér<br>Póréhagymakarikával<br>Kifli<br>Kockasajttal |             |         | Almás-fahéjas tea<br>Csicseriborsókrémes<br>Rozskenyér<br>Zala felvágottas<br>Korpás zsemle<br>Margarinnal<br>Körte |          |         | Tej<br>Barackleváros<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal<br>Sertés párizsis<br>Zsemle<br>Margarinnal<br>Paradicsommal |                          |         | Citromos tea<br>Tonhalkrémes<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kígyóuborkával            |         |         |
|   |                                     | Energia: 532.57 Kcal / 2,226.14 KJ   |               |         | Energia: 505.59 Kcal / 2,113.37 KJ   |             |         | Energia: 620.19 Kcal / 2,592.39 KJ  |          |         | Energia: 511.98 Kcal / 2,140.08 KJ  |                          |         | Energia: 642.11 Kcal / 2,684.02 KJ  |         |         |
|   |                                     | Fehérje  | Zsír          | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|   |                                     | 21.94 g  | 11.72 g       | 5.37 g  | 13.80 g  | 15.65 g     | 7.41 g  | 15.02 g   | 12.84 g  | 9.62 g  | 19.80 g   | 12.14 g                  | 5.36 g  | 17.97 g   | 20.47 g | 10.63 g |
|   |                                     | Szénhidrát   | Cukor         | Só      | Szénhidrát   | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor                    | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 84.64 g   | 17.87 g                             | 2.16 g   | 76.69 g       | 24.98 g | 2.03 g   | 108.90 g    | 48.07 g | 1.78 g  | 80.65 g  | 9.35 g  | 1.68 g  | 95.58 g                  | 40.86 g | 0.79 g  |         |         |
| 1,3,7   |                                     |  | 1,3,7,10,(12) |         |  | 1,7,10,(12) |         |   | 1,7,(12) |         |   | 1,3,4,7                  |         |   |         |         |
| <b>Ebéd</b>   | <b>Középiskola A<br/>15-18 éves</b> | Füstölt sajt<br>karfiolkrémleves<br>Kölesgolyóval<br>Paprikás burgonya<br>Céklasalátával |               |         | Csontleves<br>Toszkán paradicsomos<br>csirkeragu<br>Penne tésztaival                                       |             |         | Palócleves<br>Tejberizs<br>Gyümölcsraguval  |          |         | Zöldborsóleves<br>Paradicsomos<br>káposztafőzelék<br>Sertéspörkölttel<br>Félbarna kenyérral                       |                          |         | Brokkolikrémleves<br>Pírtott kenyérkockával<br>Pásztortarhonya<br>Káposztasalátával |         |         |
|   |                                     | Energia: 827.48 Kcal / 3,458.87 KJ   |               |         | Energia: 525.11 Kcal / 2,194.96 KJ   |             |         | Energia: 771.26 Kcal / 3,223.87 KJ  |          |         | Energia: 864.54 Kcal / 3,613.78 KJ  |                          |         | Energia: 1,217.09 Kcal / 5,087.44 KJ  |         |         |
|   |                                     | Fehérje  | Zsír          | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|   |                                     | 27.86 g  | 42.21 g       | 14.00 g | 20.02 g  | 14.01 g     | 3.28 g  | 23.62 g   | 18.14 g  | 5.28 g  | 35.17 g   | 44.57 g                  | 11.04 g | 45.76 g   | 40.05 g | 11.92 g |
|   |                                     | Szénhidrát   | Cukor         | Só      | Szénhidrát   | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor                    | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 82.12 g   | 8.31 g                              | 7.68 g   | 79.27 g       | 5.08 g  | 5.78 g   | 126.50 g    | 32.48 g | 3.41 g  | 79.87 g  | 2.07 g  | 3.96 g  | 166.32 g                 | 15.03 g | 5.65 g  |         |         |
| 1,3,7,9,15,(6),(10),(11),(12)   |                                     |  | 1,3,9         |         |  | 1,7,9       |         |   | 1,9      |         |   | 1,3,7,9                  |         |   |         |         |
| <b>Vacsora</b>  | <b>Középiskola A<br/>15-18 éves</b> | Barackos tea<br>Töltött háromszög  |               |         | Epres tea<br>Tarhonyás<br>Házi káposztasalátával   |             |         | Erdei gyümölcsös tea<br>Rántott sertésszelet<br>cornflakes bundában<br>Burgonyapürével                              |          |         | Meggyes tea<br>Tejbegríz<br>Kakaó szóráttal   |                          |         | Gyümölcsös tea<br>Carbonara spagetti  |         |         |
|   |                                     | Energia: 947.92 Kcal / 3,962.31 KJ   |               |         | Energia: 943.03 Kcal / 3,941.87 KJ   |             |         | Energia: 755.86 Kcal / 3,159.49 KJ  |          |         | Energia: 629.12 Kcal / 2,629.72 KJ  |                          |         | Energia: 797.12 Kcal / 3,331.96 KJ  |         |         |
|   |                                     | Fehérje  | Zsír          | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|   |                                     | 41.41 g  | 26.36 g       | 10.29 g | 34.81 g  | 36.98 g     | 10.22 g | 34.68 g   | 25.30 g  | 7.97 g  | 13.40 g   | 4.64 g                   | 2.35 g  | 43.63 g   | 30.13 g | 11.43 g |
|   |                                     | Szénhidrát   | Cukor         | Só      | Szénhidrát   | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor                    | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 135.73 g  | 32.98 g                             | 2.91 g   | 116.24 g      | 34.98 g | 2.94 g   | 95.36 g     | 12.00 g | 4.11 g  | 133.35 g | 96.41 g | 0.88 g  | 87.55 g                  | 19.99 g | 5.85 g  |         |         |
| 1,3,7   |                                     |  | 1,3           |         |  | 1,3,7       |         |   | 1,7      |         |   | 1,3,7,(6),(10),(11),(12) |         |   |         |         |

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. Albertiróca, Pesti út 63. ....  
 Csoportos adószám: 17783408-5-13  
 Adószám: 17783408-5-13  
 Adószám: 17783408-5-13