

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

|         |                | hétfő                                                                                      |         |            | kedd                                                                                    |         |            | szerda                                                                           |         |            | csütörtök                                                                                                    |         |            | péntek                                                                          |         |            |
|---------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|
| eatrend | Reggeli        | Gyümölcsös tea<br>Puding<br>Kifli                                                          |         |            | Gyümölcsös tea<br>Gesztenyész rúd                                                       |         |            | Gyümölcsös tea Zöldfűszeres<br>vajkrémes Zsemle                                  |         |            | Erdei gyümölcsös tea<br>Magyaros vajkrémes<br>Félbarna kenyér                                                |         |            | Gyümölcsös tea<br>Zala felvágottas<br>Korpás kenyér Margarinnal                 |         |            |
|         |                | Energia: 190.87 Kcal / 797.84 KJ                                                           |         |            | Energia: 232.31 Kcal / 971.06 KJ                                                        |         |            | Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ                                               |         |            | Energia: 318.72 Kcal / 1,332.25 KJ                                                                           |         |            | Energia: 289.09 Kcal / 1,208.40 KJ                                              |         |            |
|         |                | Fehérje                                                                                    | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                                 | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                          | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                                                      | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsír/sav |
|         |                | 3.89 g                                                                                     | 0.31 g  | 0.10 g     | 1.53 g                                                                                  | 4.68 g  | 0.92 g     | 5.58 g                                                                           | 12.38 g | 5.93 g     | 6.76 g                                                                                                       | 12.63 g | 5.98 g     | 8.17 g                                                                          | 7.18 g  | 2.65 g     |
|         |                | Szénhidrát                                                                                 | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                              | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                       | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                                                   | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só         |
|         |                |                                                                                            |         |            |                                                                                         |         |            |                                                                                  |         |            |                                                                                                              |         |            |                                                                                 |         |            |
|         |                | 42.80 g                                                                                    | 19.99 g | 0.41 g     | 45.55 g                                                                                 | 37.54 g | 0.05 g     | 49.10 g                                                                          | 19.99 g | 0.06 g     | 43.99 g                                                                                                      | 12.00 g | 0.00 g     | 47.70 g                                                                         | 19.99 g | 1.36 g     |
|         |                | 1,(7)                                                                                      |         |            | 6,(5),(8)                                                                               |         |            | 1,7                                                                              |         |            | 1,7                                                                                                          |         |            | 1,(7)                                                                           |         |            |
| Tízórai | Iskola Felső A | Barackos tea<br>Sárgarépas sajkrémes Tejles<br>kiörlésű kenyér                             |         |            | Kakaó<br>Kifli                                                                          |         |            | Barackos tea<br>Magyaros vajkrémes<br>Korpás kenyér<br>Alma                      |         |            | Citromos tea<br>Padlizsánkrémes<br>Graham kenyér<br>Kigyóborkával                                            |         |            | Tej<br>Túró rudi krémes<br>Korpás kenyér                                        |         |            |
|         |                | Energia: 345.70 Kcal / 1,445.03 KJ                                                         |         |            | Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ                                                      |         |            | Energia: 345.02 Kcal / 1,442.18 KJ                                               |         |            | Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ                                                                           |         |            | Energia: 273.82 Kcal / 1,144.57 KJ                                              |         |            |
|         |                | Fehérje                                                                                    | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                                 | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                          | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                                                      | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsír/sav |
|         |                | 7.28 g                                                                                     | 10.94 g | 5.03 g     | 10.84 g                                                                                 | 3.31 g  | 1.75 g     | 4.90 g                                                                           | 12.40 g | 5.80 g     | 6.86 g                                                                                                       | 14.47 g | 5.77 g     | 14.16 g                                                                         | 5.44 g  | 2.78 g     |
|         |                | Szénhidrát                                                                                 | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                              | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                       | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                                                   | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só         |
|         |                |                                                                                            |         |            |                                                                                         |         |            |                                                                                  |         |            |                                                                                                              |         |            |                                                                                 |         |            |
|         |                | 54.02 g                                                                                    | 24.98 g | 0.46 g     | 43.41 g                                                                                 | 9.99 g  | 0.68 g     | 52.95 g                                                                          | 24.98 g | 0.70 g     | 50.23 g                                                                                                      | 20.73 g | 0.60 g     | 41.72 g                                                                         | 2.83 g  | 0.99 g     |
|         |                | 1,7                                                                                        |         |            | 1,7                                                                                     |         |            | 1,7                                                                              |         |            | 1,3,7,10,(12)                                                                                                |         |            | 1,7,(5),(8)                                                                     |         |            |
| Ebéd    | Iskola Felső A | Paradicsomleves<br>Betűtészta<br>Csikós tokány<br>Párolt rizzsel                           |         |            | Tojásleves<br>Zöldborsó főzelék<br>Sült bécsi virsli<br>Félbarna kenyérral              |         |            | Lencseleves<br>Dejós tészta                                                      |         |            | Póréhgyma-krémleves<br>Pírtott kenyérrackával<br>Párolt sertésszelet<br>Burgonyapürével<br>Párolt zöldséggel |         |            | Citromos almaleves<br>Tonhalas spagetti<br>Reszelt sajttal                      |         |            |
|         |                | Energia: 880.05 Kcal / 3,678.61 KJ                                                         |         |            | Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ                                                      |         |            | Energia: 723.73 Kcal / 3,025.19 KJ                                               |         |            | Energia: 478.49 Kcal / 2,000.09 KJ                                                                           |         |            | Energia: 743.69 Kcal / 3,108.62 KJ                                              |         |            |
|         |                | Fehérje                                                                                    | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                                 | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                          | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                                                      | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsír/sav |
|         |                | 22.83 g                                                                                    | 36.14 g | 9.26 g     | 24.51 g                                                                                 | 32.81 g | 7.56 g     | 28.90 g                                                                          | 19.71 g | 3.26 g     | 24.12 g                                                                                                      | 16.34 g | 4.61 g     | 30.73 g                                                                         | 31.30 g | 10.67 g    |
|         |                | Szénhidrát                                                                                 | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                              | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                       | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                                                   | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só         |
|         |                |                                                                                            |         |            |                                                                                         |         |            |                                                                                  |         |            |                                                                                                              |         |            |                                                                                 |         |            |
|         |                | 114.74 g                                                                                   | 31.97 g | 4.96 g     | 71.24 g                                                                                 | 19.99 g | 2.01 g     | 106.24 g                                                                         | 10.49 g | 1.49 g     | 46.64 g                                                                                                      | 0.05 g  | 5.81 g     | 89.20 g                                                                         | 20.10 g | 2.84 g     |
|         |                | 1,3,7,9                                                                                    |         |            | 1,3,7                                                                                   |         |            | 1,3,7,8,10,(5),(12)                                                              |         |            | 1,7,(3),(6),(10),(12)                                                                                        |         |            | 1,3,4,7,(6),(12)                                                                |         |            |
| Uzsonna | Iskola Felső A | Helybensült vaniliakrémes<br>rúd                                                           |         |            | Mátrai diákcsemegés<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal<br>Paprikával                       |         |            | Helybensült sajtkrémes rúd                                                       |         |            | Csirkemellsonkás<br>Zsemle<br>Margarinnal                                                                    |         |            | Kifli<br>Kockasajttal                                                           |         |            |
|         |                | Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ                                                         |         |            | Energia: 177.24 Kcal / 740.86 KJ                                                        |         |            | Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ                                                 |         |            | Energia: 187.06 Kcal / 781.91 KJ                                                                             |         |            | Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ                                              |         |            |
|         |                | Fehérje                                                                                    | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                                 | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                          | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                                                      | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsír/sav |
|         |                | 11.71 g                                                                                    | 26.46 g | 10.07 g    | 7.54 g                                                                                  | 3.70 g  | 1.33 g     | 7.99 g                                                                           | 2.31 g  | 3.61 g     | 9.80 g                                                                                                       | 3.19 g  | 1.30 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         |
|         |                |                                                                                            |         |            |                                                                                         |         |            |                                                                                  |         |            |                                                                                                              |         |            |                                                                                 |         |            |
|         |                | 19.66 g                                                                                    | 0.00 g  | 1.38 g     | 28.44 g                                                                                 | 0.00 g  | 1.25 g     | 33.28 g                                                                          | 0.00 g  | 1.69 g     | 29.76 g                                                                                                      | 0.00 g  | 0.76 g     | 23.80 g                                                                         | 0.00 g  | 1.81 g     |
|         |                | 1,7,(3),(6),(12)                                                                           |         |            | 1,(7)                                                                                   |         |            | 1,7                                                                              |         |            | 1,(7)                                                                                                        |         |            | 1,7                                                                             |         |            |
| Vacsora | Iskola Felső A | Cseresznyés tea<br>Félbarna kenyér<br>Füstölt kolbásszal<br>Főtt tojással<br>Lilahagymával |         |            | Citromos tea<br>Fokhagymás felvágottas<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal<br>Kigyóborkával |         |            | Almás-fahéjas tea<br>Álom sonkás<br>Félbarna kenyér<br>Margarinnal<br>Paprikával |         |            | Csipkebogyós tea<br>Turista felvágottas<br>Margarinnal<br>Félbarna kenyér<br>Paradicsommal                   |         |            | Epres-csipkebogyós tea<br>Bécsi felvágottas<br>Félbarna kenyér<br>Kigyóborkával |         |            |
|         |                | Energia: 358.84 Kcal / 1,499.95 KJ                                                         |         |            | Energia: 332.24 Kcal / 1,388.76 KJ                                                      |         |            | Energia: 346.40 Kcal / 1,447.95 KJ                                               |         |            | Energia: 304.53 Kcal / 1,272.94 KJ                                                                           |         |            | Energia: 341.68 Kcal / 1,428.22 KJ                                              |         |            |
|         |                | Fehérje                                                                                    | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                                 | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                          | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                                                      | Zsír    | T.Zsír/sav | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsír/sav |
|         |                | 14.15 g                                                                                    | 9.28 g  | 2.86 g     | 8.53 g                                                                                  | 11.67 g | 4.60 g     | 11.66 g                                                                          | 3.60 g  | 1.35 g     | 8.67 g                                                                                                       | 6.48 g  | 2.45 g     | 10.55 g                                                                         | 9.92 g  | 3.88 g     |
|         |                | Szénhidrát                                                                                 | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                              | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                       | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                                                   | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só         |
|         |                |                                                                                            |         |            |                                                                                         |         |            |                                                                                  |         |            |                                                                                                              |         |            |                                                                                 |         |            |
|         |                | 54.16 g                                                                                    | 19.99 g | 0.57 g     | 48.04 g                                                                                 | 20.13 g | 2.03 g     | 65.79 g                                                                          | 32.03 g | 0.70 g     | 52.63 g                                                                                                      | 19.99 g | 0.53 g     | 52.07 g                                                                         | 20.14 g | 1.27 g     |
|         |                | 1,3                                                                                        |         |            | 1,(7)                                                                                   |         |            | 1,(7)                                                                            |         |            | 1,(7)                                                                                                        |         |            | 1                                                                               |         |            |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

*Mezős Gilla*  
**Jo ételt vártunk!**  
Eatrend Kft.  
2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
Céginformációszám: 17783408-5-13  
Adószám: 15802574-1-13

|          |         |                |                    |           |                      |                |                            |
|----------|---------|----------------|--------------------|-----------|----------------------|----------------|----------------------------|
| 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-szulfít | 14-puhatestűek | 16-édesgyökér              |

Élelmézsvezető

Allergén lista (kód-allergén)