

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Reggeli	Gyümölcsös tea Zala felvágottas Kifli Margarinnal			Gyümölcsös tea Kifli Kockasajttal			Gyümölcsös tea Kenőmájasos Korpás kenyér Jégcsapretekkel			Gyümölcsös tea Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Gyümölcsös tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér		
		Energia: 269.31 Kcal / 1,125.72 KJ			Energia: 341.49 Kcal / 1,427.43 KJ			Energia: 318.95 Kcal / 1,333.21 KJ			Energia: 309.11 Kcal / 1,292.08 KJ			Energia: 350.59 Kcal / 1,465.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.99 g	7.10 g	2.75 g	12.25 g	12.81 g	7.54 g	8.39 g	8.54 g	3.04 g	9.11 g	7.02 g	2.73 g	7.68 g	12.19 g	7.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.14 g	19.99 g	1.07 g	43.80 g	19.99 g	1.81 g	51.78 g	20.19 g	1.05 g	52.09 g	19.99 g	0.62 g	52.04 g	19.99 g	0.35 g		
1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			1,7				
Tízórai	Iskola Felső A	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrém Rozskenyér			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrém Korpás kenyér			Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal			Csipkebogyós tea Kenőmájasos Rozskenyér Salátalevélel			Barackos tea Főtt tojáskarikák Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 397.02 Kcal / 1,659.54 KJ			Energia: 309.96 Kcal / 1,295.63 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 341.10 Kcal / 1,425.80 KJ			Energia: 281.42 Kcal / 1,176.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.09 g	12.54 g	10.03 g	5.09 g	13.96 g	5.23 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	10.31 g	9.25 g	7.55 g	6.85 g	4.80 g	1.52 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	40.46 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	52.47 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 Felső A	Cheddaros sajtkrémleves Levesgyönggyel Tavaszi sertésragu Párolt rizszel			Májgaluskaleves Túrós-barackos rakott tészta			Tejfölös karfiolleves Paradicsomos hűsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbegriz Kakaó szóráttal Alma			Rántott leves Pírított kenyérkockával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 759.65 Kcal / 3,175.34 KJ			Energia: 614.00 Kcal / 2,566.52 KJ			Energia: 677.37 Kcal / 2,831.41 KJ			Energia: 628.47 Kcal / 2,627.00 KJ			Energia: 657.79 Kcal / 2,749.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.54 g	39.73 g	12.64 g	26.81 g	14.20 g	6.45 g	22.85 g	26.52 g	7.38 g	23.70 g	13.23 g	3.75 g	28.50 g	28.01 g	7.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.42 g	0.05 g	2.04 g	95.15 g	33.45 g	1.97 g	85.95 g	15.02 g	2.77 g	102.84 g	38.66 g	1.63 g	72.28 g	0.04 g	1.53 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7				
Uzsonna	Iskola Felső A	Helybensült kakaós csiga			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Kaliforniai Paprika			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Helybensült 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: 308.62 Kcal / 1,290.03 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	12.49 g	9.99 g	3.02 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	42.00 g	0.10 g	1.30 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	Barackos tea Turista felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Cseresznyés tea Mátrai diáksemegés Rozskenyér Margarinnal Kígyóborkával			Csipkebogyós tea Sült húskrém Korpás kenyér Salátalevélel			Citromos tea Füstölt főtt sonkával Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagymával			Eper tea Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 324.60 Kcal / 1,356.83 KJ			Energia: 281.63 Kcal / 1,177.21 KJ			Energia: 317.56 Kcal / 1,327.40 KJ			Energia: 461.02 Kcal / 1,927.06 KJ			Energia: 342.79 Kcal / 1,432.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.67 g	6.48 g	2.45 g	9.77 g	4.39 g	6.11 g	6.50 g	10.83 g	4.72 g	16.37 g	21.15 g	8.00 g	9.36 g	11.73 g	4.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.62 g	24.98 g	0.53 g	50.57 g	20.14 g	1.26 g	48.06 g	19.99 g	0.92 g	50.67 g	19.98 g	3.14 g	49.64 g	19.99 g	1.38 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,10,(12)			1			1,(7)				

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

Mezősi Csilla
Jo ételtől kívánunk!
Eatrend Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Céginformációs irodaszám: 17783408-5-13
Adószám: 14822274-13

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén 3-tojás 5-földimogyoró 7-tejtermék,laktóz 9-zeller 11-szezámm 13-csillagfürt 15-mesterséges édesítőszer
2-rák 4-hal 6-szója 8-diófélék 10-mustár 12-kéndioxid-szulfit 14-puhatestűek 16-édesgyökér

Élelmezésvetető