


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

|   |                                   | hétfő   |            |            | kedd   |          |            | szerda  |              |            | csütörtök   |                       |            | péntek   |         |            |
|---|-----------------------------------|---|------------|------------|--|----------|------------|---|--------------|------------|---|-----------------------|------------|--|---------|------------|
| <br><b>Reggeli</b> | <b>Középiskola<br/>15-18 éves</b> | Almás-fahéjas tea<br>Snidlinges vajkrémes<br>Rozskenyér<br>Tej<br>Gabonagolyó     |            |            | Erdei gyümölcsös tea<br>Tonhalkrémes<br>Korpás kenyér<br>Helybensült sajtos pogács |          |            | Tej<br>Mézes<br>Korpás kifli<br>Margarinnal   |              |            | Csipkebogyós tea<br>Kenőmájasos<br>Rozskenyér<br>Sajt szeletes<br>Zsemle<br>Margarinnal<br>Salátalevéllal |                       |            | Barackos tea<br>Főtt tojáskarikás<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal<br>Helybensült vaníliakrémes rúd |         |            |
|   |                                   | Energia: 581.84 Kcal / 2,432.09 KJ  |            |            | Energia: 446.68 Kcal / 1,867.12 KJ   |          |            | Energia: 506.14 Kcal / 2,115.67 KJ  |              |            | Energia: 555.04 Kcal / 2,320.07 KJ  |                       |            | Energia: 667.23 Kcal / 2,789.02 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 |
|   |                                   | 13.26 g   | 10.61 g    | 9.14 g     | 7.32 g   | 22.27 g  | 6.99 g     | 19.30 g   | 9.29 g       | 3.98 g     | 19.26 g   | 14.52 g               | 11.14 g    | 18.61 g  | 31.27 g | 11.59 g    |
|   |                                   | Szénhidrát  | Cukor      | Só         | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát  | Cukor        | Só         | Szénhidrát  | Cukor                 | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só         |
| 105.91 g  | 48.07 g                           | 1.43 g  | 53.57 g    | 12.40 g    | 1.51 g   | 86.11 g  | 24.30 g    | 1.58 g  | 86.23 g      | 24.98 g    | 1.52 g  | 77.13 g               | 29.98 g    | 2.21 g   |         |            |
| 1,7,(3),(5)   |                                   |   | 1,3,4,7,10 |            |  | 1,7      |            |   | 1,7,(6),(10) |            |   | 1,3,7,(6),(12)        |            |  |         |            |
| <b>Ebéd</b>   | <b>Középiskola<br/>15-18 éves</b> | Cheddaros sajtkrémleves<br>Levesgyönggyel<br>Tavaszi sertésragu<br>Párolt rizszel |            |            | Májgaluskaleves<br>Túrós-barackos rakott tészta                                    |          |            | Tejfölös karfiolleves<br>Paradicsomos húsgombóc<br>Főtt burgonyával<br>Félbarna kenyérral |              |            | Alföldi gulyásleves<br>Félbarna kenyérral<br>Tejbegríz<br>Kakaó szóráttal<br>Alma                         |                       |            | Rántott leves<br>Pírtott kenyérkockával<br>Bakonyi sertésragu<br>Orsó tésztával                    |         |            |
|   |                                   | Energia: 1,008.12 Kcal / 4,213.94 KJ  |            |            | Energia: 888.97 Kcal / 3,715.89 KJ   |          |            | Energia: 929.32 Kcal / 3,884.56 KJ  |              |            | Energia: 930.35 Kcal / 3,888.86 KJ  |                       |            | Energia: 914.95 Kcal / 3,824.49 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 |
|   |                                   | 31.79 g   | 55.75 g    | 18.14 g    | 37.22 g  | 19.49 g  | 8.73 g     | 31.42 g   | 37.54 g      | 10.12 g    | 32.25 g   | 15.95 g               | 4.66 g     | 40.50 g  | 43.25 g | 11.88 g    |
|   |                                   | Szénhidrát  | Cukor      | Só         | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát  | Cukor        | Só         | Szénhidrát  | Cukor                 | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só         |
| 90.88 g   | 0.06 g                            | 4.04 g  | 141.50 g   | 52.22 g    | 2.72 g   | 115.13 g | 15.03 g    | 2.90 g  | 163.65 g     | 71.43 g    | 1.98 g  | 89.98 g               | 0.05 g     | 1.96 g   |         |            |
| 1,7,(3),(6),(10),(11)   |                                   |   | 1,3,7,9    |            |  | 1,3,7,9  |            |   | 1,7          |            |   | 1,3,7                 |            |  |         |            |
| <b>Vacsora</b>  | <b>Középiskola<br/>15-18 éves</b> | Gyümölcsös tea<br>Bolognai spagetti<br>Reszelt sajttal                            |            |            | Gyümölcsös tea<br>Sajtos-tejfölös lángos   |          |            | Gyümölcsös tea<br>Meleg szendvics   |              |            | Gyümölcsös tea<br>Rántott sertészelet<br>Burgonyapürével  |                       |            | Gyümölcsös tea<br>Tökfőzelék<br>Sertés aprópecsenyével<br>Félbarna kenyérral                       |         |            |
|   |                                   | Energia: 861.87 Kcal / 3,602.62 KJ  |            |            | Energia: 664.40 Kcal / 2,777.19 KJ   |          |            | Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 KJ  |              |            | Energia: 1,224.57 Kcal / 5,118.70 KJ  |                       |            | Energia: 1,050.31 Kcal / 4,390.30 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 |
|   |                                   | 36.42 g   | 40.09 g    | 13.21 g    | 21.28 g  | 24.34 g  | 11.62 g    | 29.16 g   | 13.43 g      | 6.87 g     | 34.92 g   | 73.93 g               | 12.02 g    | 37.59 g  | 45.05 g | 13.71 g    |
|   |                                   | Szénhidrát  | Cukor      | Só         | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát  | Cukor        | Só         | Szénhidrát  | Cukor                 | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só         |
| 87.59 g   | 25.44 g                           | 2.02 g  | 89.64 g    | 20.39 g    | 2.73 g   | 90.21 g  | 24.41 g    | 2.14 g  | 102.36 g     | 19.99 g    | 3.98 g  | 122.34 g              | 35.46 g    | 1.62 g   |         |            |
| 1,3,7,(6),(12)  |                                   |   | 1,7        |            |  | 1,7      |            |   | 1,3,7        |            |   | 1,7,(3),(6),(10),(11) |            |  |         |            |

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!  
 Menü  
 Eatrend Kft.  
 .....2739 Albertirsa, Pest 1165.....  
 Csoportos árúszerzés: 17783408-5-13  
 A.....  
 Előrevezető