


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00029) Iskola felső	Kakaó Molnárka			Csipkebogyós tea Eatrend Tepertőkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Csicseriborsó krémes Rozskenyér Körte			Tej Barackleváros Korpás kenyér Margarinnal			Cítromos tea Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 325.14 Kcal / 1,359.09 KJ			Energia: 342.27 Kcal / 1,430.69 KJ			Energia: 461.80 Kcal / 1,930.32 KJ			Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 KJ			Energia: 354.64 Kcal / 1,482.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.67 g	8.02 g	3.71 g	6.66 g	13.10 g	5.16 g	8.49 g	9.78 g	6.84 g	10.84 g	5.36 g	2.53 g	6.71 g	14.33 g	5.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.40 g	12.39 g	0.89 g	48.96 g	19.99 g	1.14 g	83.39 g	32.03 g	0.92 g	52.22 g	12.46 g	1.03 g	49.21 g	20.58 g	0.11 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,3,4,7,10				
Ebéd	(00029) Iskola felső	Füstölt sajtos karfiolkremleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával			Csontleves Cérumetéllel Toscan csirkeragu Penne tészta Reszelt sajttal			Palóc leves Tejberizs Gyümölcsraguval			Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Brokkolikremleves Pirított kenyérkockával Páztortarhonya Házi káposztasalátával		
		Energia: 463.91 Kcal / 1,939.14 KJ			Energia: 505.25 Kcal / 2,111.95 KJ			Energia: 568.46 Kcal / 2,376.16 KJ			Energia: 565.91 Kcal / 2,365.50 KJ			Energia: 676.48 Kcal / 2,827.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.13 g	27.82 g	7.58 g	22.50 g	15.24 g	5.32 g	18.46 g	14.06 g	2.91 g	22.12 g	25.99 g	6.50 g	25.94 g	26.65 g	6.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.89 g	5.11 g	3.67 g	69.11 g	3.07 g	3.19 g	90.95 g	0.01 g	1.87 g	60.46 g	12.04 g	4.89 g	81.98 g	8.02 g	3.96 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			1,7			1,9			1,3,7				
Uzsonna	(00029) Iskola felső	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Zabrudai			Csokoládékrémes rúd			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Kajsziarackos háromszög Mandarin		
		Energia: 210.77 Kcal / 881.02 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 228.02 Kcal / 953.12 KJ			Energia: 228.89 Kcal / 956.76 KJ			Energia: 388.08 Kcal / 1,622.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.72 g	3.50 g	5.58 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.64 g	9.22 g	3.45 g	10.29 g	7.98 g	4.41 g	4.48 g	18.57 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.04 g	0.00 g	1.45 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.55 g	0.00 g	0.72 g	28.90 g	0.00 g	0.52 g	49.78 g	18.16 g	0.67 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(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-csillagfűrt | 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 Étrendi Könyv!
 2730 Albein... Pest új 65
 Csoportos adószám: 17783-08-5-13
 Adószám: 14893604-13
 Élelmészvezető