


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola alsó</b>	Barackos tea Sárgarépás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Kifli	Barackos tea Magyaros vajkrém Korpás kenyér Póréhagymakarikával	Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával	Tej Túró rudi krém Korpás kenyér
		Energia: 299.42 Kcal / 1,251.58 Kj	Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 Kj	Energia: 300.78 Kcal / 1,257.26 Kj	Energia: 321.96 Kcal / 1,345.79 Kj	Energia: 269.93 Kcal / 1,128.31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.86 g 7.47 g 0.04 g	10.84 g 3.31 g 1.75 g	5.03 g 8.46 g 3.87 g	6.62 g 10.42 g 4.14 g	13.81 g 5.21 g 2.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50.74 g 21.98 g 0.58 g	43.41 g 9.99 g 0.68 g	50.71 g 21.98 g 0.70 g	49.99 g 20.73 g 0.60 g	41.62 g 2.83 g 0.98 g		
1,7	1,7	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7,(5),(8)		
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola alsó</b>	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel	Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral	Lencseleves Dejós tészta Alma	Póréhagyma krémleves Pírtott kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel	Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal
		Energia: 833.59 Kcal / 3,484.41 Kj	Energia: 505.01 Kcal / 2,110.94 Kj	Energia: 687.95 Kcal / 2,875.63 Kj	Energia: 475.98 Kcal / 1,989.60 Kj	Energia: 690.10 Kcal / 2,884.62 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22.18 g 34.32 g 8.76 g	24.51 g 32.81 g 7.56 g	27.14 g 18.31 g 2.15 g	24.09 g 16.33 g 4.60 g	29.06 g 27.85 g 9.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
107.97 g 27.97 g 4.33 g	63.26 g 12.00 g 2.01 g	102.24 g 15.73 g 0.83 g	46.06 g 0.05 g 5.42 g	85.17 g 18.10 g 3.03 g		
1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,8,10,(5),(12)	1,7,(3),(6),(10),(12)	1,3,4,7,9,(6),(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola alsó</b>	Vaníliakrém rúd Mandarin	Mátrai diákcsemegés Korpás zsemle Margarinnal Paprikával	Sajtkrém rúd	Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal	Kifli Kockasajttal
		Energia: 412.22 Kcal / 1,723.08 Kj	Energia: 184.78 Kcal / 772.38 Kj	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj	Energia: 176.01 Kcal / 735.72 Kj	Energia: 184.59 Kcal / 771.59 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.41 g 26.76 g 10.07 g	8.30 g 3.69 g 1.46 g	7.99 g 2.31 g 3.61 g	8.10 g 2.91 g 1.21 g	7.94 g 6.53 g 3.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.46 g 0.00 g 1.38 g	29.58 g 0.00 g 1.06 g	33.28 g 0.00 g 1.69 g	29.34 g 0.00 g 0.55 g	23.30 g 0.00 g 1.11 g		
1,7,(3),(6),(12)	1,(7)	1,7	1,(7)	1,7		

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 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos árnyék: 1788403-5-13  
 Teljesítmény: 93860-4-13  
 14.