


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Kakaó Kifli			Csipkebogyós tea Tepertőkrém Eatrend módra Rozskenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Csicseriborsó krémes Rozskenyér Körte			Tej Barackleváros Rozskenyér Margarinnal			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ			Energia: 314.88 Kcal / 1,316.20 KJ			Energia: 391.82 Kcal / 1,637.81 KJ			Energia: 313.75 Kcal / 1,311.48 KJ			Energia: 297.01 Kcal / 1,241.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.84 g	3.31 g	1.75 g	7.53 g	9.76 g	7.73 g	7.87 g	7.30 g	6.85 g	12.46 g	5.99 g	6.67 g	6.01 g	9.47 g	3.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.41 g	9.99 g	0.68 g	48.80 g	19.99 g	0.86 g	72.94 g	24.98 g	0.86 g	52.31 g	12.46 g	0.97 g	46.50 g	20.38 g	0.10 g		
1,7		1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,3,4,7,10					
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával			Csontleves Toscan paradicsomos csirke Penne tésztával Reszelt sajttal			Palóclevés Tejberizs Gyümölcsraguval			Zöldborsóleves Paradicsomos káposzta főzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Páztortarhonya Káposztasalátával		
		Energia: 453.94 Kcal / 1,897.47 KJ			Energia: 502.84 Kcal / 2,101.87 KJ			Energia: 554.08 Kcal / 2,316.05 KJ			Energia: 561.20 Kcal / 2,345.82 KJ			Energia: 676.51 Kcal / 2,827.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.90 g	27.18 g	8.83 g	22.42 g	15.21 g	5.31 g	18.17 g	12.95 g	3.95 g	22.11 g	25.53 g	6.45 g	26.07 g	26.21 g	7.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.03 g	5.11 g	3.99 g	68.64 g	3.05 g	2.89 g	90.19 g	24.73 g	2.44 g	60.33 g	12.04 g	4.78 g	82.87 g	8.02 g	3.84 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)		1,3,7,9			1,7			1,9			1,3,7					
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal			Csokoládékrémes rúd			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Salátalevéllal			Kajsziarackos háromszög		
		Energia: 184.88 Kcal / 772.80 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 228.02 Kcal / 953.12 KJ			Energia: 228.89 Kcal / 956.76 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.00 g	3.27 g	5.15 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	4.60 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.85 g	0.00 g	1.16 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	0.61 g	39.98 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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Eatrend Kft.**  
 2790 Alhórtisa, Parli 465  
 Jó étvágyat kívánunk!  
 Csoportos adószám: 11/83908-5-13  
 Adószám: 11893560-4-13  
 Élelmezésvetítő