


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Barackos tea Sárgarépás sajtkrémés Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli			Barackos tea Magyaros vajkrémés Rozskenyér Alma			Citromos tea Padlizsánkrémés Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túró rudi krémés Rozskenyér		
		Energia: 287.59 Kcal / 1,202.13 KJ			Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ			Energia: 372.83 Kcal / 1,558.43 KJ			Energia: 310.13 Kcal / 1,296.34 KJ			Energia: 295.33 Kcal / 1,234.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.39 g	7.41 g	3.32 g	10.84 g	3.31 g	1.75 g	7.42 g	9.73 g	8.39 g	6.15 g	10.36 g	4.14 g	15.93 g	5.93 g	7.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.40 g	21.98 g	0.34 g	43.41 g	9.99 g	0.68 g	62.84 g	21.98 g	0.72 g	47.65 g	20.73 g	0.60 g	44.20 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 alsós 7-10 éves</b>	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejős tészta			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: 635.77 Kcal / 2,657.52 KJ			Energia: 475.98 Kcal / 1,989.60 KJ			Energia: 714.08 Kcal / 2,984.85 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	8.85 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	26.54 g	17.71 g	2.96 g	24.09 g	16.33 g	4.60 g	30.09 g	31.18 g	10.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.97 g	27.97 g	4.40 g	63.26 g	12.00 g	2.01 g	91.74 g	10.49 g	1.36 g	46.06 g	0.05 g	5.42 g	82.70 g	18.10 g	2.84 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,(6),(12)								
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola alsós 7-10 éves</b>	Csokoládékrémés rúd			Mátrai diákcsomag Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Sajtkrémés rúd			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 202.64 Kcal / 847.04 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
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	9.66 g	4.42 g	5.85 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
19.66 g	0.00 g	1.38 g	31.02 g	0.00 g	1.25 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),(8),(11),(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	

**Eatrend Kft.**  
 2760 Alhosszra, Perli út 65.  
 Csoportos előszám: 17/83208-5-13  
 Adószám: 14893560-4-13  
 Élelmiszevezető