


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsós 7-10 éves	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Rozskenyér			Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal			Csipkebogyós tea Rozskenyér Kenőmájással Salátalevéllal Alma			Barackos tea Margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikákkal		
		Energia: 316.10 Kcal / 1,321.30 KJ			Energia: 276.68 Kcal / 1,156.52 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 345.71 Kcal / 1,445.07 KJ			Energia: 282.15 Kcal / 1,179.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.60 g	8.50 g	7.72 g	6.48 g	9.79 g	7.54 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	9.08 g	7.06 g	6.16 g	8.52 g	5.44 g	5.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.84 g	24.98 g	0.64 g	40.18 g	12.40 g	0.66 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	60.45 g	19.99 g	0.88 g	49.57 g	21.98 g	0.77 g		
1,7		1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)					
Ebéd	Iskola alsós 7-10 éves	Cheddaros sajtkrémleves Nachossal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel			Májgaluskaleves Mákos tészta Porcukorral			Tejfölös karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Álföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal			Pírtott tarhonyaleves Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 751.09 Kcal / 3,139.56 KJ			Energia: 426.40 Kcal / 1,782.35 KJ			Energia: 590.44 Kcal / 2,468.04 KJ			Energia: 569.87 Kcal / 2,382.06 KJ			Energia: 656.50 Kcal / 2,744.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.51 g	38.80 g	12.53 g	16.78 g	8.92 g	1.93 g	19.48 g	26.12 g	7.28 g	23.07 g	11.97 g	3.67 g	29.36 g	27.05 g	7.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.34 g	0.05 g	1.99 g	70.31 g	10.02 g	1.08 g	68.53 g	15.02 g	2.59 g	92.25 g	38.66 g	1.42 g	73.07 g	0.01 g	3.72 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)		1,3,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7					
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 éves	Kajszibarackos háromszög			Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Póréhagymakarikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Sonkás-kukoricás pizza			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 207.72 Kcal / 868.27 KJ			Energia: 189.66 Kcal / 792.78 KJ			Energia: 276.01 Kcal / 1,153.72 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
		3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.10 g	6.24 g	2.45 g	10.18 g	2.87 g	1.44 g	10.57 g	9.62 g	1.79 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
39.98 g	20.91 g	0.67 g	29.76 g	0.00 g	0.52 g	30.77 g	0.15 g	0.53 g	36.63 g	2.10 g	1.01 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g		
1,7,(3),(6),(12)		1,(7)			1,(7)			1,3,7			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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Eatrend Kft.
 2760 Alhórtáza, Perli út 65.
 Csoportos adószám: 11783308-5-13
 Adószám: 11893560-4-13
 Élelmészvezető