

## Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola 7-10 éves</b>	Kakaó Kifli			Csipkebogyós tea Eatrend Tepertőkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Csicseriborsó krémes Rozskenyér Alma			Tej Barackleváros Korpás kenyér Margarinnal			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 177.28 Kcal / 741.03 KJ			Energia: 302.36 Kcal / 1,263.86 KJ			Energia: 377.39 Kcal / 1,577.49 KJ			Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 KJ			Energia: 308.84 Kcal / 1,290.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		7.06 g	1.38 g	0.80 g	5.91 g	9.13 g	3.59 g	8.37 g	7.54 g	7.23 g	10.84 g	5.36 g	2.53 g	6.48 g	9.53 g	3.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.80 g	11.00 g	0.50 g	48.71 g	19.99 g	0.92 g	67.93 g	24.98 g	0.93 g	52.22 g	12.46 g	1.03 g	48.84 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 7-10 éves</b>	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel			Csontleves			Palóc gulyásleves			Zöldborsóleves			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérfocskával		
		Paprikás burgonya Céklasalátával Félbarna kenyérrrel			Toscan csirkeragu Penne tésztával			Tejberizs Gyümölcsraguval			Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel			Páztortarhonya Káposztasalátával		
		Energia: 531.53 Kcal / 2,221.80 KJ			Energia: 431.38 Kcal / 1,803.17 KJ			Energia: 581.52 Kcal / 2,430.75 KJ			Energia: 595.26 Kcal / 2,488.19 KJ			Energia: 676.51 Kcal / 2,827.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		20.84 g	27.48 g	8.92 g	17.43 g	9.72 g	2.24 g	19.36 g	13.30 g	3.99 g	23.84 g	29.07 g	6.91 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		
77.72 g	5.11 g	3.99 g	68.20 g	3.05 g	2.48 g	95.04 g	16.74 g	2.49 g	58.97 g	2.05 g	2.69 g	82.87 g	8.02 g	3.84 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)		1,3,9			1,3,7			1,3,9			1,3,7					
<b>Iskola 7-10 éves</b>	<b>Iskola 7-10 éves</b>	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel			Csontleves			Palóc gulyásleves			Zöldborsóleves			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérfocskával		
		Budapest sertésszelet Párolt rizszel			Húsgolyó Franciasalátával			Aranygaluska Vanília sodóval			Stroganoff sertésragu Bulgurral			Brassói aprópecsenye Csemege uborkával		
		Energia: 672.16 Kcal / 2,809.63 KJ			Energia: 652.21 Kcal / 2,726.24 KJ			Energia: 949.44 Kcal / 3,968.66 KJ			Energia: 657.29 Kcal / 2,747.47 KJ			Energia: 680.48 Kcal / 2,844.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		29.54 g	27.55 g	7.52 g	20.55 g	42.29 g	9.61 g	29.99 g	38.10 g	10.68 g	26.49 g	24.75 g	6.30 g	23.22 g	28.24 g	7.53 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
75.82 g	0.29 g	2.41 g	46.08 g	4.02 g	3.51 g	120.64 g	28.88 g	2.24 g	86.54 g	0.05 g	4.86 g	81.41 g	0.03 g	4.75 g		
1,3,7,(6),(10),(11)		1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,7,8,(5)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,7,15,(12)					
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola 7-10 éves</b>	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal			Csokoládékrémes rúd			Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Salátalevéllal			Kajszibarackos háromszög		
		Energia: 197.76 Kcal / 826.64 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 246.60 Kcal / 1,030.79 KJ			Energia: 225.06 Kcal / 940.75 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		10.50 g	3.36 g	5.53 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.82 g	9.47 g	3.50 g	9.99 g	7.68 g	4.41 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
31.34 g	0.00 g	1.22 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	31.43 g	0.00 g	0.66 g	28.92 g	0.00 g	0.52 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	

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Eatrend Kft.**  
 2100 Albertirsa, Pest út 65.  
 Csoportos árúszerződések: 17783408-5-13  
 Adószám: 14830560-4-13  
 23.

**Élelmezésvezető**