


## Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola 11-14 éves</b>	Csipkebogyós tea Sertés párizsis Teljes kiőrlésű kenyér(1) Margarinnal Jégcsapretekkel			Citromos tea Majonéz tonhalkrém(4,10,3,7) Félbarna kenyér(1)			Tejeskávé(7) Kifli(1) Alma			<b>Szünnap</b>			<b>Ünnepnap</b>			
		Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 KJ			Energia: 367.81 Kcal / 1,537.45 KJ			Energia: 342.45 Kcal / 1,431.44 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav							
		9.67 g	8.26 g	3.01 g	7.03 g	14.20 g	5.41 g	12.53 g	4.48 g	2.05 g							
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
48.98 g			24.67 g	0.83 g	52.46 g	20.58 g	0.03 g	62.07 g	15.98 g	0.75 g							
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola 11-14 éves</b>	Tojásleves(3,1)  Csikós tokány(1,7) Párolt rizszel			Kertészleves(9)  Hortobágyi rakott tészta(3,1,7)			Citromos almaleves(1,7)  Rántott sertészelet(3,1) Burgonyapürével(7)									
		Energia: 687.60 Kcal / 2,874.17 KJ			Energia: 663.50 Kcal / 2,773.43 KJ			Energia: 834.76 Kcal / 3,489.30 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav							
		20.21 g	38.34 g	9.72 g	25.82 g	36.24 g	0.34 g	25.09 g	42.82 g	8.25 g							
	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
	64.63 g			0.01 g	3.34 g	57.73 g	0.02 g	0.82 g	90.77 g	13.99 g	3.55 g						
	<b>Iskola 11-14 éves</b>	Tojásleves(3,1)  Reszelt máj Főtt burgonyával			Kertészleves(9)  Tejfölös zöldbabfőzelék(1,7) Fasírtal(3,1) Félbarna kenyérrrel(1)			Citromos almaleves(1,7) Csirkepörkölt Szarvacska tésztával(3,1) Céklasalátával(15)									
		Energia: 391.80 Kcal / 1,637.72 KJ			Energia: 600.17 Kcal / 2,508.71 KJ			Energia: 597.30 Kcal / 2,496.71 KJ									
Fehérje		Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav								
19.95 g		12.10 g	2.21 g	23.53 g	30.86 g	8.06 g	30.16 g	11.38 g	2.90 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
49.55 g			0.01 g	2.74 g	56.26 g	0.02 g	2.67 g	97.91 g	22.32 g	3.91 g							
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola 11-14 éves</b>	Meggyes taska(1,7)			Szendvics sonkás Korpás kenyér(1) Margarinnal Kégyóborkával			Olasz felvágottas Korpás zsemle(1) Margarinnal									
		Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 189.48 Kcal / 792.03 KJ			Energia: 254.34 Kcal / 1,063.14 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav							
		3.78 g	18.27 g	4.87 g	10.95 g	2.82 g	1.32 g	8.81 g	11.59 g	4.47 g							
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
39.98 g			20.91 g	0.67 g	30.06 g	0.15 g	1.46 g	28.59 g	0.00 g	1.83 g							

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbitositas@eatrend.hu](mailto:minosegbitositas@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-puhatestűk	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
 1145 Budapest, Postai út 65.  
 Csoportos rendelések: 17733408-5-13  
 Teljesítmény: 14893560-4-13

Élelmezésvezető