


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Iskola alsó 7-10 éves	Barackos tea Sárgarépas sajtkrémes Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Kifli	Barackos tea Magyaros vajkrémes Korpás kenyér Alma	Citromos tea Padlizsánkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborkával	Tej Túró rudi krémes Korpás kenyér
		Energia: 299.42 Kcal / 1,251.58 Kj	Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 Kj	Energia: 347.43 Kcal / 1,452.26 Kj	Energia: 321.96 Kcal / 1,345.79 Kj	Energia: 269.93 Kcal / 1,128.31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.86 g 7.47 g 3.32 g	10.84 g 3.31 g 1.75 g	5.30 g 9.01 g 3.87 g	6.62 g 10.42 g 4.14 g	13.81 g 5.21 g 2.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50.74 g 21.98 g 0.34 g	43.41 g 9.99 g 0.68 g	60.26 g 13.99 g 0.72 g	49.99 g 20.73 g 0.60 g	41.62 g 2.83 g 0.98 g		
1,7	1,7	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7,(5),(8)		
Ebéd	Iskola alsó 7-10 éves	Paradicsomleves Csikós tokány Párolt rizszel	Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virsli Félbarna kenyérral	Lencseleves Dejós tészta	Póréhagyma krémleves Pírtott kenyérbarkával 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.18 g 34.32 g 8.85 g	24.51 g 32.81 g 7.56 g	26.54 g 17.71 g 2.15 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 15.73 g 0.81 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)		
Uzsonna	Iskola alsó 7-10 éves	Helyben sült vaníliakrémes rúd	Mátrai diákcsemegés Korpás zsemle Margarinnal Paprikával	Helyben sült sajtkrémes rúd	Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal	Kifli Kockasajttal
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj	Energia: 184.78 Kcal / 772.38 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.71 g 26.46 g 10.07 g	8.30 g 3.69 g 1.46 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	29.58 g 0.00 g 1.06 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),(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-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kén-dioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adatszám: 17783408-8-13
 Adatszám: 14893560-4-13
8.....
 Élelmezésvezető