


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felső 11-14 éves	Barackos tea Sárgarépas sajtkrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli			Barackos tea Magyaros vajkrémes Korpás kenyér Alma			Citromos tea Padlizsánkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túró rudi krémes Korpás kenyér		
		Energia: 345.70 Kcal / 1,445.03 KJ			Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ			Energia: 397.20 Kcal / 1,660.30 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ			Energia: 273.82 Kcal / 1,144.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.28 g	10.94 g	5.03 g	10.84 g	3.31 g	1.75 g	5.50 g	13.00 g	5.80 g	6.86 g	14.47 g	5.77 g	14.16 g	5.44 g	2.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.02 g	24.98 g	0.46 g	43.41 g	9.99 g	0.68 g	63.45 g	24.98 g	0.72 g	50.23 g	20.73 g	0.60 g	41.72 g	2.83 g	0.99 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)				
Ebéd	Iskola felső 11-14 éves	Paradicsomleves Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejós tészta			Póréhagyma krémleves Pírtott kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 880.05 Kcal / 3,678.61 KJ			Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ			Energia: 671.55 Kcal / 2,807.08 KJ			Energia: 478.49 Kcal / 2,000.09 KJ			Energia: 743.69 Kcal / 3,108.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.83 g	36.14 g	9.26 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	28.30 g	19.11 g	2.45 g	24.12 g	16.34 g	4.61 g	30.73 g	31.30 g	10.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.74 g	31.97 g	4.96 g	71.24 g	19.99 g	2.01 g	95.74 g	15.73 g	0.92 g	46.64 g	0.05 g	5.81 g	89.20 g	20.10 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 felső 11-14 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: 187.06 Kcal / 781.91 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 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	9.80 g	3.19 g	1.30 g	12.12 g	12.78 g	7.54 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	29.76 g	0.00 g	0.76 g	23.80 g	0.00 g	1.81 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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezámm	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-15
Adószám: 14893560-4-13

.....
Élelmezésvezető