


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsó 7-10 éves	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér			Tej Méz Korpás kifli Margarinnal			Csipkebogyós tea Kenőmájásos Rozskenyér Salátalevéllal Alma			Barackos tea Margarinos Korpás kenyér Főtt tojáskarikákkal		
		Energia: 328.98 Kcal / 1,375.14 KJ			Energia: 264.16 Kcal / 1,104.19 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 358.59 Kcal / 1,498.91 KJ			Energia: 269.63 Kcal / 1,127.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.10 g	8.59 g	8.10 g	4.86 g	9.16 g	3.40 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	9.58 g	7.15 g	6.54 g	6.90 g	4.81 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.33 g	24.98 g	0.70 g	40.09 g	12.40 g	0.72 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	62.94 g	15.99 g	0.94 g	49.48 g	21.98 g	0.83 g		
1,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)				
Ebéd	Iskola alsó 7-10 éves	Cheddaros sajtkrémleves Pírtott kenyérkockával Tavaszi sertésragu Párolt rizszel Alma			Májgaluskaleves Mákos tészta			Tejfőls karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Álföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Morzsás nudli Baracklevéllel Porcukorral			Rántott leves Pírtott kenyérkockával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 829.13 Kcal / 3,465.76 KJ			Energia: 407.63 Kcal / 1,703.89 KJ			Energia: 668.03 Kcal / 2,792.37 KJ			Energia: 705.62 Kcal / 2,949.49 KJ			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.09 g	39.50 g	7.73 g	15.03 g	7.59 g	2.07 g	22.42 g	26.42 g	7.37 g	24.96 g	8.74 g	2.14 g	28.33 g	23.07 g	6.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.07 g	0.00 g	1.04 g	70.38 g	15.02 g	0.76 g	84.22 g	15.02 g	2.59 g	129.41 g	16.22 g	1.59 g	71.21 g	0.04 g	1.53 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,9			1,3,7,9			1,(12)			1,3,7				
Uzsonna	Iskola alsó 7-10 éves	Helyben sült kakaós csiga			Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Póréhagymakarikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóuborkával			Helyben sült sonkás kukoricás pizza			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ			Energia: 220.65 Kcal / 922.32 KJ			Energia: 202.59 Kcal / 846.83 KJ			Energia: 274.22 Kcal / 1,146.24 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
		1.81 g	8.77 g	2.34 g	8.59 g	6.29 g	2.46 g	10.67 g	2.92 g	1.45 g	15.36 g	10.92 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
19.20 g	10.04 g	0.32 g	32.37 g	0.00 g	0.52 g	33.38 g	0.15 g	0.53 g	28.48 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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
 2730 Albertirsa, Pest út 65.
 Csoportos adószám: 17783408-5-10
 Adószám: 14893560-4-13

 Élelmezésvezető