

## Heti étlap 2025.02.24. - 2025.03.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>Reggeli</b>	<b>Felnőtt</b>	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyós tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Kakaó Kifli Alma			Citromos tea Majonézes tonhalkrém Rozskenyér Kígyóborkával			Meggyes tea Margarinos Korpás kenyér Főtt tojáskarikkával			Barackos tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Sajt szelettel			Tej Mogyorókrém Zsemle		
		Energia: 588.70 Kcal / 2.460.77 KJ			Energia: 697.77 Kcal / 2.916.68 KJ			Energia: 424.96 Kcal / 1.776.33 KJ			Energia: 607.71 Kcal / 2.540.23 KJ			Energia: 480.79 Kcal / 2.009.70 KJ			Energia: 727.40 Kcal / 3.040.53 KJ			Energia: 633.01 Kcal / 2.645.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.08 g	9.70 g	4.60 g	12.89 g	32.16 g	20.13 g	18.00 g	5.09 g	2.66 g	14.40 g	19.81 g	15.89 g	13.41 g	9.55 g	3.04 g	23.76 g	27.94 g	14.86 g	22.20 g	17.60 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.96 g	24.30 g	0.53 g	88.20 g	24.98 g	1.41 g	76.50 g	14.99 g	1.22 g	92.08 g	35.73 g	1.46 g	84.96 g	29.98 g	1.66 g	94.24 g	29.98 g	0.81 g	95.70 g	19.20 g	0.52 g		
1,7			1			1,7			1,3,4,7,10			1,3,(7)			1,7			1,5,6,7,8				
<b>Ebéd</b>	<b>Felnőtt</b>	Almás zellerkrémeleves Levesgyönggyel			Erőleves Cérnametéllel			Rántott leves Pírtott kenyérkockával			Sajtgaluskafeves  Reszelt máj Hagymás tört burgonyával			Lencseleves Mákos metélt			Kerti zöldségleves  Rakott zöldbab rizsszel			Meggyleves  Rántott halfilé Kukoricás rizsszel Vitaminálátával		
		Energia: 977.28 Kcal / 4.085.03 KJ			Energia: 1.082.48 Kcal / 4.524.77 KJ			Energia: 914.50 Kcal / 3.822.61 KJ			Energia: 671.06 Kcal / 2.805.03 KJ			Energia: 813.39 Kcal / 3.399.97 KJ			Energia: 792.33 Kcal / 3.311.94 KJ			Energia: 1.619.92 Kcal / 6.771.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.01 g	54.26 g	11.92 g	37.61 g	63.13 g	15.05 g	32.56 g	47.79 g	11.39 g	33.32 g	23.70 g	5.00 g	30.13 g	22.33 g	4.80 g	33.04 g	36.00 g	10.87 g	36.80 g	92.52 g	12.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.10 g	0.26 g	3.78 g	89.60 g	0.00 g	8.22 g	86.69 g	1.05 g	1.92 g	80.14 g	0.07 g	8.26 g	121.97 g	19.98 g	1.74 g	82.95 g	0.02 g	4.47 g	155.79 g	21.98 g	4.97 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,9			1,3,7,9			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9			1,3,4,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>Felnőtt</b>	Korpás kifli Kenőmájással Kígyóborkával			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Sajt szelettel			Rácsos túsós táska			Diákcsomag Zsemle Margarinnal Paprikával			Burgonyás pogácsa			Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 234.21 Kcal / 979.00 KJ			Energia: 254.34 Kcal / 1.063.14 KJ			Energia: 229.85 Kcal / 960.77 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1.287.44 KJ			Energia: 204.29 Kcal / 853.93 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 255.95 Kcal / 1.069.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.68 g	8.93 g	3.36 g	8.81 g	11.59 g	4.47 g	10.80 g	8.05 g	4.32 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	7.40 g	6.24 g	2.39 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	6.31 g	12.73 g	5.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.51 g	3.85 g	0.91 g	28.59 g	0.00 g	1.38 g	28.47 g	0.00 g	0.54 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	29.60 g	0.00 g	0.59 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	28.73 g	0.00 g	0.08 g		
1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,(7)			1,(3),(7)			1,7				
<b>Vacsora</b>	<b>Felnőtt</b>	Pizzás csiga			Sertéspaprikás Bulgurral			Gyros tál			Tejbedara Kakaó szóráttal			Paprikás burgonya Félbarna kenyérral Csemege uborkával			Almás-fahéjas tea Fokhagymás felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Cseresznyés tea Félbarna kenyér Kenőmájással Paprikával		
		Energia: 723.88 Kcal / 3.025.82 KJ			Energia: 906.50 Kcal / 3.789.17 KJ			Energia: 323.30 Kcal / 1.351.39 KJ			Energia: 613.70 Kcal / 2.565.27 KJ			Energia: 878.77 Kcal / 3.673.26 KJ			Energia: 649.83 Kcal / 2.716.29 KJ			Energia: 580.45 Kcal / 2.426.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.98 g	25.12 g	7.84 g	31.80 g	50.89 g	12.66 g	11.32 g	5.53 g	3.02 g	16.74 g	5.89 g	3.00 g	31.22 g	31.54 g	9.17 g	17.50 g	17.57 g	6.74 g	17.88 g	12.22 g	4.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.30 g	4.00 g	4.56 g	85.17 g	0.00 g	2.31 g	56.74 g	15.73 g	3.55 g	123.46 g	76.43 g	0.89 g	115.63 g	0.02 g	7.13 g	104.87 g	41.97 g	1.80 g	98.93 g	29.98 g	0.45 g		
1,3,7,9			1,7			7,9,(1),(10)			1,7			1,9,15,(12)			1,(7)			1,(6),(7),(10)				

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-kéndioxid-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Eatrend Kft.**  
 7190 Albertirsa, Pest út 65.  
 Csoportos előszám: 17783408-5-13  
 Adószám: 14893560-4-13  
 23.

**Élelmészvezető**