

## Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>	<b>Tízórai</b>	Barackos tea Sárgarépa sajtvazárskrém Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli			Barackos tea Magyaros vajkrém Korpás kenyér Alma			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túró rudi krém 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.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		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			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
50.74 g	21.98 g	0.34 g	43.41 g	9.99 g	0.68 g	60.26 g	21.98 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)				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola 7-10 éves</b>	Paradicsomleves Betűtésztaival  Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves  Zöldborsófőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves  Dejős tészta			Póréhagymakrémleves 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: 674.97 Kcal / 2,821.37 KJ			Energia: 475.98 Kcal / 1,989.60 KJ			Energia: 714.08 Kcal / 2,984.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		22.18 g	34.32 g	8.85 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	28.24 g	18.21 g	3.05 g	24.09 g	16.33 g	3.65 g	30.09 g	31.18 g	10.64 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
107.97 g	27.97 g	4.40 g	63.26 g	12.00 g	2.01 g	98.67 g	10.49 g	1.43 g	46.06 g	0.03 g	4.61 g	82.70 g	18.00 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)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola 7-10 éves</b>	Vaníliakrém táska			Diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Sajtos pogácsa			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 196.75 Kcal / 822.42 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 176.01 Kcal / 735.72 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	6.64 g	6.25 g	2.26 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	8.10 g	2.91 g	1.21 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.46 g	0.00 g	1.23 g	13.48 g	0.00 g	0.79 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)			1,3,7			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-puhatestiek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Eatrend Kft.**  
 2150 Ártérsza, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 17783408-5-13  
 Adószám: 14893560-4-13  
 23.

**Élelmezésvezető**