

Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

|                                                                                                     |                                    | hétfő                                                                               | kedd                                                                              | szerda                                                                     | csütörtök                                                               | péntek                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>Iskola felső<br/>11-14 éves</b> | Karamellás tej<br>Kifli                                                             | Citromos tea<br>Zsíros kenyér Lilahagymával                                       | Erdei gyümölcsös tea<br>Sült hagymakrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Körte | Barackos tea<br>Petrezselymes tojáskrém<br>Rozskenyér<br>Kígyóuborkával | Vaníliás tejtál<br>Briós                                 |
|                                                                                                     |                                    | Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ                                                  | Energia: 338.58 Kcal / 1,415.26 KJ                                                | Energia: 385.63 Kcal / 1,611.93 KJ                                         | Energia: 368.53 Kcal / 1,540.46 KJ                                      | Energia: 202.01 Kcal / 844.40 KJ                         |
|                                                                                                     |                                    | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                               | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                        | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                      |
|                                                                                                     |                                    | 10.56 g3.28 g1.73 g                                                                 | 6.38 g10.63 g3.88 g                                                               | 7.13 g12.77 g5.34 g                                                        | 8.76 g11.75 g8.78 g                                                     | 6.71 g3.91 g2.02 g                                       |
|                                                                                                     |                                    | SzénhidrátCukorSó                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                 | SzénhidrátCukorSó                                                          | SzénhidrátCukorSó                                                       | SzénhidrátCukorSó                                        |
|                                                                                                     |                                    | 45.89 g12.49 g0.68 g                                                                | 53.86 g19.98 g0.01 g                                                              | 59.77 g12.00 g0.49 g                                                       | 56.64 g28.83 g0.98 g                                                    | 34.24 g16.54 g0.41 g                                     |
|                                                                                                     |                                    | 1,7                                                                                 | 1                                                                                 | 1,7                                                                        | 1,3,7,10,(12)                                                           | 1,3,7                                                    |
| <b>Ebéd</b>                                                                                         | <b>Iskola felső<br/>11-14 éves</b> | Magyaros gombaleves<br>Kapos-tejfölös tökfőzelék<br>Fasírttal<br>Félbarna kenyérral | Erdei gyümölcsleves<br>Rántott sertésszelet<br>Párolt rizsszel<br>Tartármártással | Fejtt bableves<br>Félbarna kenyérral<br>Mákos piskóta<br>Vanília sodóval   | Erőleves<br>Mexikói húsos babragu<br>Félbarna kenyérral                 | Zselici húsosleves<br>Burgonyás tészta<br>Céklasalátával |
|                                                                                                     |                                    | Energia: 650.06 Kcal / 2,717.25 KJ                                                  | Energia: 1,230.16 Kcal / 5,142.07 KJ                                              | Energia: 937.48 Kcal / 3,918.67 KJ                                         | Energia: 728.03 Kcal / 3,043.17 KJ                                      | Energia: 574.59 Kcal / 2,401.79 KJ                       |
|                                                                                                     |                                    | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                               | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                        | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                      |
|                                                                                                     |                                    | 23.19 g34.49 g8.77 g                                                                | 25.65 g75.49 g13.47 g                                                             | 22.26 g29.44 g5.50 g                                                       | 33.12 g31.44 g7.11 g                                                    | 24.94 g14.92 g2.84 g                                     |
|                                                                                                     |                                    | SzénhidrátCukorSó                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                 | SzénhidrátCukorSó                                                          | SzénhidrátCukorSó                                                       | SzénhidrátCukorSó                                        |
|                                                                                                     |                                    | 61.25 g9.01 g2.02 g                                                                 | 110.24 g21.58 g2.13 g                                                             | 144.66 g60.45 g2.21 g                                                      | 77.29 g0.00 g1.92 g                                                     | 84.13 g4.81 g3.21 g                                      |
|                                                                                                     |                                    | 1,3,7                                                                               | 1,3,7,10,(12)                                                                     | 1,3,7,9,(12)                                                               | 1,3,9                                                                   | 1,3,7,9,15,(12)                                          |
| <b>Uzsonna</b>                                                                                      | <b>Iskola felső<br/>11-14 éves</b> | Kenőmájas<br>Korpás kenyér<br>Kígyóuborkával                                        | Helyben sült meggyes tásk                                                         | Olasz felvágottas<br>Zsemle<br>Margarinnal                                 | Helyben sült gesztenyes rúd<br>Alma                                     | Sertés párizsis<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal          |
|                                                                                                     |                                    | Energia: 237.24 Kcal / 991.66 KJ                                                    | Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ                                                | Energia: 254.34 Kcal / 1,063.14 KJ                                         | Energia: 150.72 Kcal / 630.01 KJ                                        | Energia: 210.32 Kcal / 879.14 KJ                         |
|                                                                                                     |                                    | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                               | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                        | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                      |
|                                                                                                     |                                    | 8.28 g8.52 g3.29 g                                                                  | 3.78 g18.27 g4.87 g                                                               | 8.81 g11.59 g4.47 g                                                        | 1.40 g4.65 g0.92 g                                                      | 7.51 g7.82 g2.96 g                                       |
|                                                                                                     |                                    | SzénhidrátCukorSó                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                 | SzénhidrátCukorSó                                                          | SzénhidrátCukorSó                                                       | SzénhidrátCukorSó                                        |
|                                                                                                     |                                    | 31.59 g3.85 g1.05 g                                                                 | 39.98 g18.16 g0.67 g                                                              | 28.59 g0.00 g1.38 g                                                        | 25.55 g16.58 g0.05 g                                                    | 27.42 g0.00 g1.44 g                                      |
|                                                                                                     |                                    | 1,(6),(7),(10)                                                                      | 1,7,(3),(6),(12)                                                                  | 1,(7)                                                                      | 6,(5),(8)                                                               | 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-kéndioxid-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**  
**eatrend Danubia Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 17783408-5-10  
 Adószám: 26215833-4-10  
 Élelmezésvezető