

Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felső 11-14 éves	Tej(7) Baracklekváros Félbarna kenyér(1) Margarinnal			Limonádé Kolbászkrémes(7) Rozskenyér(1)			Csipkebogyós tea Csirkemellsonkás Rozskenyér(1) Margarinnal Kígyóuborkával			Vaníliás tejital(7) Kifli(1)			Almás-fahéjas tea Petrezselymes tojáskrémes(10,3,7) Graham kenyér(1)		
		Energia: 327.35 Kcal / 1,368.32 KJ			Energia: 307.83 Kcal / 1,286.73 KJ			Energia: 290.98 Kcal / 1,216.30 KJ			Energia: 174.28 Kcal / 728.49 KJ			Energia: 401.84 Kcal / 1,679.69 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
		12.78 g	5.60 g	2.71 g	7.36 g	12.54 g	9.93 g	11.72 g	4.00 g	5.95 g	6.86 g	0.97 g	0.80 g	8.46 g	11.24 g	4.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.24 g	14.26 g	0.33 g	40.75 g	9.99 g	0.82 g	51.80 g	20.14 g	1.41 g	33.80 g	11.00 g	0.50 g	65.61 g	32.03 g	1.30 g		

Ebéd	Iskola felső 11-14 éves	Lebbencsleves(3,1) Sertéspörkölt Paradicsomos káposztával(1) Félbarna kenyérral(1)			Trópusi gyümölcsleves (1,7) Rántott halrúd(4,3,1) Kukoricás rizzsel Vitaminsalátával			Babgulyas (9,1) Félbarna kenyérral(1) Túrós csusza besütve (3,1,7) Tejföllel(7) Porcukorral Körte			Daragaluska leves(3,9,1) Paprikás burgonya Csemege uborkával(15) Félbarna kenyérral(1)			Füstölt sajtos karfiolkréMLEves(1,7) Pirított kenyérkockával(1) Édes-savanyú csirkeragu(6,1) Párolt rizzsel		
		Energia: 597.98 Kcal / 2,499.56 KJ			Energia: 629.11 Kcal / 2,629.68 KJ			Energia: 852.67 Kcal / 3,564.16 KJ			Energia: 423.35 Kcal / 1,769.60 KJ			Energia: 579.60 Kcal / 2,422.73 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
		21.07 g	27.19 g	6.88 g	34.95 g	10.80 g	2.71 g	37.73 g	29.14 g	11.03 g	17.94 g	19.29 g	5.03 g	24.73 g	20.61 g	4.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.40 g	12.01 g	6.96 g	96.76 g	36.01 g	1.85 g	108.60 g	10.00 g	3.74 g	72.28 g	0.03 g	5.34 g	73.35 g	1.21 g	2.86 g		

Uzsonna	Iskola felső 11-14 éves	Bécsi felvágottas Korpás zsemle(1) Margarinnal Paprikával			Zsemle(1) Sajt szelettel(7) Margarinnal			Helyben sült sajtkrémes rúd(1,7)			Diákcsemegés Teljes kiőrlésű kenyér(1) Margarinnal Kaliforniai paprikával			Helyben sült rácsos túrós táska(6,3,1,7) Alma		
		Energia: 261.20 Kcal / 1,091.82 KJ			Energia: 228.27 Kcal / 954.17 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 190.19 Kcal / 794.99 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 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
		9.23 g	11.70 g	4.47 g	10.24 g	7.97 g	4.60 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	9.16 g	4.07 g	1.37 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.64 g	0.00 g	1.83 g	28.82 g	0.00 g	0.61 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.21 g	0.00 g	0.63 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g		

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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Cseportos adószám: 17783403-5-10
 Adószám: 26215839-4-13
 Élelmezésvezető