


Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|--------------|----------|---|------------|----------|---|-----------------------|----------|--|-----------|----------|--|---------|----------|
|  Reggeli | Középiskolás 15-18 éves A menü | Tej Fatörzs kifli Vajkrémes Félbarna kenyér Uborkával | | | Csipkebogyós tea Sült húskrémes Rozskenyér Uborkával | | | Kakaó Kifli Paprikával Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal | | | Almás-fahéjas tea Margarinos Félbarna kenyér Paprikával Sajt szelettel Rácsos túros táska | | | Citromos tea Tavaszi felvágottas Zsemle Margarinnal Paprikás szalámi Félbarna kenyér Margarinnal | | |
| | | Energia: 1,120.25 Kcal / 4,682.65 KJ | | | Energia: 558.10 Kcal / 2,332.86 KJ | | | Energia: 799.63 Kcal / 3,342.45 KJ | | | Energia: 1,311.48 Kcal / 5,481.99 KJ | | | Energia: 912.89 Kcal / 3,815.88 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 35.66 g | 33.49 g | 15.57 g | 15.63 g | 16.34 g | 15.78 g | 37.30 g | 10.49 g | 4.80 g | 41.06 g | 52.95 g | 20.33 g | 29.48 g | 20.96 g | 7.84 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 167.73 g | 25.90 g | 1.59 g | 86.35 g | 29.38 g | 1.64 g | 138.45 g | 12.99 g | 2.19 g | 165.29 g | 48.07 g | 3.84 g | 150.76 g | 29.98 g | 1.78 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,7,10,(12) | | | 1,7 | | | 1,3,6,7,(8),(11),(12) | | | 1,(7) | | | | |
| Ebéd | Középiskolás 15-18 éves A menü | Lebbencsleves Budapest sertésragu Párolt rizszel | | | Májgaluska leves Székelykáposzta Félbarna kenyérral | | | Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Grízes tészta Baracklevárral Porcukorral Alma | | | Sütötök krémleves Levesgyönggyel Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Céklasalátával | | | Tárkonyos zöldségleves Spenótos-csirkes rakott tészta | | |
| | | Energia: 960.85 Kcal / 4,016.35 KJ | | | Energia: 942.43 Kcal / 3,939.36 KJ | | | Energia: 994.22 Kcal / 4,155.84 KJ | | | Energia: 984.16 Kcal / 4,113.79 KJ | | | Energia: 812.26 Kcal / 3,395.25 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 30.76 g | 45.30 g | 9.74 g | 34.78 g | 60.54 g | 25.17 g | 32.81 g | 17.57 g | 2.92 g | 62.56 g | 32.87 g | 7.04 g | 52.74 g | 27.29 g | 10.09 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 106.15 g | 0.02 g | 8.81 g | 63.87 g | 0.01 g | 3.90 g | 174.24 g | 28.68 g | 1.33 g | 108.63 g | 18.47 g | 7.41 g | 88.33 g | 0.02 g | 4.73 g | | |
| 1,9,(3) | | | 1,3,7,9,(12) | | | 1,(3),(12) | | | 1,3,7,15,(10),(12) | | | 1,7,9,(3) | | | | |
| Vacsora | Középiskolás 15-18 éves A menü | Cseresznyés tea Burgonyás tészta Csemegeuborkával | | | Gyümölcsös tea Tejszínes sertésragu Főtt tésztával | | | Barackos tea Óvári sertésszelet Párolt rizszel | | | Meggyes tea Pusztapörkölt Céklasalátával Félbarna kenyérral | | | | | |
| | | Energia: 621.07 Kcal / 2,596.07 KJ | | | Energia: 807.31 Kcal / 3,374.56 KJ | | | Energia: 875.32 Kcal / 3,658.84 KJ | | | Energia: 1,034.09 Kcal / 4,322.50 KJ | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | |
| | | 13.70 g | 10.85 g | 1.16 g | 29.77 g | 36.84 g | 11.48 g | 39.77 g | 33.72 g | 8.90 g | 36.44 g | 35.04 g | 9.99 g | | | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | |
| 115.70 g | 29.98 g | 4.46 g | 88.07 g | 19.99 g | 0.37 g | 102.03 g | 29.98 g | 5.43 g | 140.76 g | 27.98 g | 3.89 g | | | | | |
| 1,15,(3),(12) | | | 1,7,(3) | | | 1,7 | | | 1,15,(12) | | | | | | | |

Az étlanváltoztatás 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.
 2739 Albertirsa, Peati út 65.
 Csoportos adószám: 17783408-5-13
 Adószám: 14893560-4-13
 20.