


Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsó 7-10 éves	Karamellás tej Kiflivel			Citromos tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Erdei gyümölcsös tea Sült hagymakrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma			Barackos tea Petrezselymes tojáskrém Rozskenyér Kígyóborkával			Vaníliás tejtál Kiflivel		
		Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 338.58 Kcal / 1,415.26 KJ			Energia: 319.97 Kcal / 1,337.47 KJ			Energia: 317.06 Kcal / 1,325.31 KJ			Energia: 174.28 Kcal / 728.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.56 g	3.28 g	1.73 g	6.38 g	10.63 g	3.88 g	6.86 g	9.04 g	3.57 g	8.08 g	7.82 g	7.21 g	6.86 g	0.97 g	0.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.89 g	12.49 g	0.68 g	53.86 g	19.98 g	0.01 g	51.75 g	12.00 g	0.35 g	53.32 g	22.13 g	0.93 g	33.80 g	11.00 g	0.50 g		
1,7			1			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7				
Ebéd	Iskola alsó 7-10 éves	Magyaros gombaleves Kapros-tejfölös tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Grízgaluska leves Sajtos-zöldborsós sertésragu Párolt rizszel			Fejtett bableves Mákos piskóta Vanília sodóval			Erőleves Cénnametélttel Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Burgonyás tészta Céklasalátával		
		Energia: 613.79 Kcal / 2,565.64 KJ			Energia: 681.69 Kcal / 2,849.46 KJ			Energia: 939.75 Kcal / 3,928.16 KJ			Energia: 663.46 Kcal / 2,773.26 KJ			Energia: 565.33 Kcal / 2,363.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.86 g	31.35 g	8.25 g	20.65 g	31.64 g	0.98 g	22.33 g	29.44 g	5.50 g	33.22 g	24.04 g	6.26 g	23.69 g	14.62 g	2.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.62 g	9.01 g	2.02 g	77.82 g	0.01 g	1.90 g	145.14 g	60.45 g	2.21 g	77.76 g	0.00 g	2.35 g	83.69 g	8.34 g	3.11 g		
1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,15,(12)				
Uzsonna	Iskola alsó 7-10 éves	Kenőmájas Korpás kenyér Kígyóborkával			Meggyes táska			Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Gesztenyész rúd			Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 202.55 Kcal / 846.66 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 246.30 Kcal / 1,029.53 KJ			Energia: 150.72 Kcal / 630.01 KJ			Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.95 g	5.82 g	2.28 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	9.04 g	8.87 g	3.37 g	1.40 g	4.65 g	0.92 g	6.32 g	6.00 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.38 g	0.15 g	0.93 g	39.98 g	20.91 g	0.67 g	32.49 g	0.00 g	0.90 g	25.55 g	17.55 g	0.05 g	27.40 g	0.00 g	1.22 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-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 | |