


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola Felső 11-14 éves	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsös tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér			Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal			Csipkebogyós tea Kenőmájjasos Rozskenyér Salátalevéllal			Barackos tea Főtt tojáskarikák Korpás kenyérral Margarinnal		
		Energia: 397.02 Kcal / 1,659.54 Kj			Energia: 309.96 Kcal / 1,295.63 Kj			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 Kj			Energia: 341.10 Kcal / 1,425.80 Kj			Energia: 281.42 Kcal / 1,176.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.09 g	12.54 g	10.03 g	5.09 g	13.96 g	5.23 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	10.31 g	9.25 g	7.55 g	6.85 g	4.80 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.63 g	32.03 g	0.70 g	40.46 g	12.60 g	0.73 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	53.65 g	19.99 g	1.04 g	52.47 g	24.98 g	0.83 g		
1,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)				
Ebéd	Iskola Felső 11-14 éves	Cheddaros sajtkrémleves Nachossal Tavasz sertésragu Párolt rizszel Alma			Májgaluskaleves Túrós-barackos rakott tészta Alma			Tejfölös karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szórattal Alma			Rántott leves Pirított kenyérkockával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 811.83 Kcal / 3,393.45 Kj			Energia: 610.31 Kcal / 2,551.10 Kj			Energia: 599.78 Kcal / 2,507.08 Kj			Energia: 628.47 Kcal / 2,627.00 Kj			Energia: 657.79 Kcal / 2,749.56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.14 g	40.33 g	12.64 g	23.65 g	13.45 g	5.90 g	19.91 g	26.22 g	7.29 g	23.70 g	13.23 g	3.75 g	28.50 g	28.01 g	7.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.92 g	0.05 g	2.06 g	98.57 g	34.20 g	1.90 g	70.26 g	15.02 g	2.77 g	102.84 g	38.66 g	1.63 g	72.28 g	0.04 g	1.53 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7				
Uzsonna	Iskola Felső 11-14 éves	Kakaós csiga			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Kifli Kockasajttal			Sonkás-kukoricás pizzaszelet		
		Energia: 163.83 Kcal / 684.81 Kj			Energia: 224.72 Kcal / 939.33 Kj			Energia: 215.60 Kcal / 901.21 Kj			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 Kj			Energia: 274.22 Kcal / 1,146.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.81 g	8.77 g	2.34 g	8.69 g	7.92 g	3.09 g	12.89 g	3.06 g	1.50 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g	15.36 g	10.92 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.20 g	8.72 g	0.32 g	29.61 g	0.00 g	0.80 g	34.08 g	0.15 g	0.76 g	23.80 g	0.00 g	1.81 g	28.48 g	0.00 g	0.00 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7			1,3,7				

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |