


Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskola A 15-18 éves	Karamellás tej Kifli Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Zsíros kenyér Zöldfűszeres vajkrémes Lilahagymával			Erdei gyümölcsös tea Sült hagymakrémes Teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágottas Zsemle Margarinnal Kaliforniai Paprika			Barackos tea Petrezselymes tojáskrémes Rozskenyér Kígyóuborkával			Vaníliás tejtal Briós Szendvics sonkás Félbarna kenyér Natúr vajkrémmel		
		Energia: 577.15 Kcal / 2,412.49 KJ			Energia: 614.86 Kcal / 2,570.11 KJ			Energia: 468.63 Kcal / 1,958.87 KJ			Energia: 573.23 Kcal / 2,396.10 KJ			Energia: 459.16 Kcal / 1,919.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.80 g	11.96 g	5.23 g	13.01 g	19.26 g	7.93 g	13.89 g	14.04 g	5.80 g	15.64 g	15.55 g	14.23 g	17.53 g	12.79 g	6.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.09 g	24.98 g	1.27 g	96.47 g	29.98 g	0.02 g	71.19 g	12.00 g	0.86 g	92.20 g	30.17 g	1.85 g	67.42 g	16.73 g	0.88 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
Ebéd	Középiskola A 15-18 éves	Magyaros gombaleves Kapros-tejfölös tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erdei gyümölcsleves Rántott sertésszelet Párolt rizzzel Tartármártással			Fejtett bableves Mákos piskóta Vanília sodóval			Erőleves Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral			Hideg csomag		
		Energia: 903.34 Kcal / 3,775.96 KJ			Energia: 2,017.67 Kcal / 8,433.86 KJ			Energia: 1,339.16 Kcal / 5,597.69 KJ			Energia: 966.90 Kcal / 4,041.64 KJ			Energia: 720.95 Kcal / 3,013.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.85 g	42.33 g	11.07 g	39.29 g	141.52 g	23.78 g	31.57 g	44.52 g	8.07 g	43.01 g	41.63 g	9.47 g	31.33 g	18.61 g	3.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.18 g	15.01 g	2.81 g	143.94 g	26.97 g	4.67 g	201.27 g	78.93 g	3.24 g	103.87 g	0.00 g	7.54 g	105.63 g	13.91 g	4.72 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,15,(12)				
Vacsora	Középiskola A 15-18 éves	Gyümölcsös tea Tarhonyás lecsó virslivel			Gyümölcsös tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel			Gyümölcsös tea Vadas sertésragu Főtt tésztával			Gyümölcsös tea Hamburger					
		Energia: 525.22 Kcal / 2,195.42 KJ			Energia: 675.57 Kcal / 2,823.88 KJ			Energia: 795.86 Kcal / 3,326.69 KJ			Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		23.80 g	30.26 g	7.90 g	26.24 g	23.50 g	9.45 g	28.91 g	32.30 g	9.31 g	21.70 g	14.98 g	5.78 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
84.83 g	19.99 g	1.49 g	88.86 g	19.99 g	1.23 g	96.24 g	20.99 g	1.50 g	87.06 g	27.92 g	3.71 g					
1,3			1,3,7			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)							

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	

Jó étvágyat kívánunk!

