


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskola 15-18 éves "A" menü	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér Tej Gabonagolyó			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Helybensült sajtos pogács			Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal			Csipkebogyós tea Kenőmájasos Rozskenyér Sajt szelet Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Barackos tea Főtt tojáskarikás Korpás kenyér Margarinnal Helybensült vaniliakrémes rúd		
		Energia: 581.84 Kcal / 2,432.09 KJ			Energia: 446.68 Kcal / 1,867.12 KJ			Energia: 506.14 Kcal / 2,115.67 KJ			Energia: 555.04 Kcal / 2,320.07 KJ			Energia: 667.23 Kcal / 2,789.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.26 g	10.61 g	9.14 g	7.32 g	22.27 g	6.99 g	19.30 g	9.29 g	3.98 g	19.26 g	14.52 g	11.14 g	18.61 g	31.27 g	11.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.91 g	48.07 g	1.43 g	53.57 g	12.40 g	1.51 g	86.11 g	24.30 g	1.58 g	86.23 g	24.98 g	1.52 g	77.13 g	29.98 g	2.21 g		
1,7,(3),(5)			1,3,4,7,10			1,7			1,7,(6),(10)			1,3,7,(6),(12)				
Ebéd	Középiskola 15-18 éves "A" menü	Cheddaros sajtkrémleves Nachossal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel			Májgaluskaleves Túrós-barackos rakott tészta			Magyaros karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Álföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal Alma			Hideg csomag		
		Energia: 1,008.12 Kcal / 4,213.94 KJ			Energia: 888.97 Kcal / 3,715.89 KJ			Energia: 929.32 Kcal / 3,884.56 KJ			Energia: 930.35 Kcal / 3,888.86 KJ			Energia: 914.95 Kcal / 3,824.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.79 g	55.75 g	18.14 g	37.22 g	19.49 g	8.73 g	31.42 g	37.54 g	10.12 g	32.25 g	15.95 g	4.66 g	40.50 g	43.25 g	11.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.88 g	0.06 g	4.04 g	141.50 g	52.22 g	2.72 g	115.13 g	15.03 g	2.90 g	163.65 g	71.43 g	1.98 g	89.98 g	0.05 g	1.96 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7				
Vacsora	Középiskola 15-18 éves "A" menü	Gyümölcsös tea Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Gyümölcsös tea Tökfőzelék Sertés aprópecsenyével Félbarna kenyérral			Gyümölcsös tea Meleg szendvics			Gyümölcsös tea Rántott sertésszelet Burgonyapürével					
		Energia: 861.87 Kcal / 3,602.62 KJ			Energia: 1,050.31 Kcal / 4,390.30 KJ			Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 KJ			Energia: 1,224.57 Kcal / 5,118.70 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		36.42 g	40.09 g	13.21 g	21.28 g	24.34 g	11.62 g	29.16 g	13.43 g	6.87 g	34.92 g	73.93 g	12.02 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
87.59 g	25.44 g	2.02 g	89.64 g	20.39 g	2.73 g	90.21 g	24.41 g	2.14 g	102.36 g	19.99 g	3.98 g					
1,3,7,(6),(12)			1,7,(3),(6),(10),(11)			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-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!

