


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskola 15-18 éves "A" menü</b>	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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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)				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskola 15-18 éves "A" menü</b>	Cheddaros sajtkrémléves Nachossal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel			Májgaluskaleves Túrós-barackos rakott tészta			Magyaros karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbebríz Kakaó szóráttal Alma			Rántott leves Pirított kenyérkockával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskola 15-18 éves "A" menü</b>	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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		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!**

