


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Gyöngyös Iskola 7-11 éves FN TEU (A)	Kifli Margarinnal			Eatrendes Tepertőkrém Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Csicseriborsókrémes Rozskenyér Alma			Barackleváros Korpás kenyér Margarinnal			Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 177.28 Kcal / 741.03 KJ			Energia: 220.41 Kcal / 921.31 KJ			Energia: 273.55 Kcal / 1,143.44 KJ			Energia: 204.17 Kcal / 853.43 KJ			Energia: 227.51 Kcal / 950.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.06 g	1.38 g	0.80 g	5.70 g	9.09 g	3.59 g	7.85 g	7.44 g	7.23 g	4.04 g	2.36 g	0.90 g	6.35 g	9.50 g	3.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.80 g	11.00 g	0.50 g	28.71 g	0.00 g	0.92 g	42.93 g	0.00 g	0.93 g	41.62 g	12.46 g	0.76 g	28.85 g	0.40 g	0.10 g		
1,7		1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,(7),(12)			1,3,4,7,10					
Ebéd	Gyöngyös Iskola 7-11 éves FN TEU (A)	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával			Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával			Palócleves Tejberizs Gyümölcsraguval			Zöldborsóleves Paradicsomos Káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Pásztortarhonya Házi káposztasalátával		
		Energia: 453.94 Kcal / 1,897.47 KJ			Energia: 431.38 Kcal / 1,803.17 KJ			Energia: 554.08 Kcal / 2,316.05 KJ			Energia: 556.86 Kcal / 2,327.67 KJ			Energia: 676.51 Kcal / 2,827.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.90 g	27.18 g	8.83 g	17.43 g	9.72 g	2.24 g	18.17 g	12.95 g	3.95 g	22.34 g	28.73 g	6.85 g	26.07 g	26.21 g	7.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.03 g	5.11 g	3.99 g	68.20 g	3.05 g	2.48 g	90.19 g	24.73 g	2.44 g	51.68 g	2.05 g	2.63 g	82.87 g	8.02 g	3.84 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)		1,3,9			1,7			1,9			1,3,7					
Ebéd	Gyöngyös Iskola 7-11 éves FN TEU (B)	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Budapest sertésszelet Párolt rizszel			Csontleves Húsgolyó Franciasalátával			Palócleves Aranygaluska Vanília sodóval			Zöldborsóleves Stroganoff sertésragu Párolt bulgarral			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Brassói aprópecsenye Csemege uborkával		
		Energia: 672.16 Kcal / 2,809.63 KJ			Energia: 652.21 Kcal / 2,726.24 KJ			Energia: 922.00 Kcal / 3,853.96 KJ			Energia: 618.89 Kcal / 2,586.96 KJ			Energia: 680.48 Kcal / 2,844.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.54 g	27.55 g	7.52 g	20.55 g	42.29 g	9.61 g	28.80 g	37.75 g	10.62 g	24.99 g	24.41 g	6.24 g	23.22 g	28.24 g	7.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.82 g	0.29 g	2.41 g	46.08 g	4.02 g	3.51 g	115.79 g	28.88 g	2.19 g	79.25 g	0.05 g	4.80 g	81.41 g	0.03 g	4.75 g		
1,3,7,(6),(10),(11)		1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,7,8,(5)			1,7,9,10,15,(12)			1,7,15,(12)					
Uzsonna	Gyöngyös Iskola 7-11 éves FN TEU (A)	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal			Helybensült csokoládékrémes rúd			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Sajt szeletés Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Helybensült kajszibarackos háromszög		
		Energia: 197.76 Kcal / 826.64 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 228.02 Kcal / 953.12 KJ			Energia: 225.06 Kcal / 940.75 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.50 g	3.36 g	5.53 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.64 g	9.22 g	3.45 g	9.99 g	7.68 g	4.41 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.34 g	0.00 g	1.22 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.55 g	0.00 g	0.72 g	28.92 g	0.00 g	0.52 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető