


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Gyöngyös Iskola</b> <b>11-14 éves FN</b> <b>TEU (A)</b>	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: 260.32 Kcal / 1,088.14 KJ			Energia: 300.59 Kcal / 1,256.47 KJ			Energia: 204.17 Kcal / 853.43 KJ			Energia: 273.31 Kcal / 1,142.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.06 g	1.38 g	0.80 g	6.45 g	13.06 g	5.16 g	8.23 g	9.88 g	8.39 g	4.04 g	2.36 g	0.90 g	6.58 g	14.30 g	5.27 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	28.96 g	0.00 g	1.14 g	43.79 g	0.00 g	0.93 g	41.62 g	12.46 g	0.76 g	29.22 g	0.60 g	0.11 g		
1,7		1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,(7),(12)			1,3,4,7,10					
<b>Ebéd</b>	<b>Gyöngyös Iskola</b> <b>11-14 éves FN</b> <b>TEU (A)</b>	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával			Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával			Palócleves Tejberizs Gyümölcsraguval			Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék ertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérröckkával Pásztortarhonya Házi káposztasalátával		
		Energia: 463.91 Kcal / 1,939.14 KJ			Energia: 433.79 Kcal / 1,813.24 KJ			Energia: 568.46 Kcal / 2,376.16 KJ			Energia: 581.24 Kcal / 2,429.58 KJ			Energia: 676.48 Kcal / 2,827.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.13 g	27.82 g	9.06 g	17.51 g	9.75 g	2.25 g	18.46 g	14.06 g	4.21 g	22.75 g	30.65 g	7.07 g	25.94 g	26.65 g	7.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.89 g	5.11 g	4.09 g	68.67 g	3.07 g	2.78 g	90.95 g	24.73 g	2.67 g	53.03 g	1.05 g	2.71 g	81.98 g	8.02 g	3.94 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)		1,3,9			1,7			1,9			1,3,7					
<b>Ebéd</b>	<b>Gyöngyös Iskola</b> <b>11-14 éves FN</b> <b>TEU (B)</b>	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Budapest sertésszelet Párolt rizszel			Csontleves Húsgolyó Franciasalátával			Palócleves Aranygaluska Vanília sodóval			Zöldborsóleves Stroganoff sertésragu Párolt bulgurral			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérröckkával Brassói aprópecsenye Csemege uborkával		
		Energia: 713.55 Kcal / 2,982.64 KJ			Energia: 682.99 Kcal / 2,854.90 KJ			Energia: 1,010.96 Kcal / 4,225.81 KJ			Energia: 623.77 Kcal / 2,607.36 KJ			Energia: 673.49 Kcal / 2,815.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.95 g	29.80 g	8.32 g	22.36 g	44.71 g	10.48 g	30.78 g	41.43 g	11.15 g	25.00 g	24.88 g	6.29 g	22.99 g	28.21 g	7.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.68 g	0.29 g	2.55 g	46.50 g	4.04 g	3.62 g	127.75 g	31.97 g	2.42 g	79.41 g	0.05 g	4.81 g	79.97 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)					
<b>Uzsonna</b>	<b>Gyöngyös Iskola</b> <b>11-14 éves FN</b> <b>TEU (A)</b>	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal			Helybensült csokoládékrémes rúd			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Helybensült kajszibarackos háromszög		
		Energia: 210.77 Kcal / 881.02 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.72 g	3.50 g	5.58 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
32.04 g	0.00 g	1.45 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!

.....

Élelmiszevezető