


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Gyöngyös Középiskola 15-18 éves	Kakaó Kifli			Csipkegyógys tea Eatrend Tepertőkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Alma-fahéjas tea Csicseriborsókrémes Rozskenyér Alma			Tej Baracklekváros Margarinnal Korpás kenyér			Citromos tea Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 392.67 Kcal / 1,641.36 KJ			Energia: 539.56 Kcal / 2,255.36 KJ			Energia: 699.66 Kcal / 2,924.58 KJ			Energia: 500.77 Kcal / 2,093.22 KJ			Energia: 577.53 Kcal / 2,414.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.30 g	4.34 g	2.25 g	11.45 g	18.18 g	7.18 g	15.26 g	15.09 g	14.84 g	16.53 g	8.47 g	3.84 g	12.94 g	19.06 g	6.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.86 g	12.99 g	1.16 g	81.78 g	24.98 g	1.84 g	122.62 g	48.07 g	1.63 g	89.36 g	18.69 g	1.85 g	87.69 g	30.78 g	0.21 g		
1,7		1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,3,4,7,10					
Tízórai	Gyöngyös Középiskola 15-18 éves	Alma			Banán			Narancs			Alma			Körte		
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)		1,3,9			1,7			1,9			1,3,7					
Ebéd A	Gyöngyös Középiskola 15-18 éves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Cékasalátával			Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával			Palóc gulyásleves Tejberizs Gyümölcsraguval			Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Páztortarhonya Káposztasalátával		
		Energia: 827.48 Kcal / 3,458.87 KJ			Energia: 525.11 Kcal / 2,194.96 KJ			Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 KJ			Energia: 864.54 Kcal / 3,613.78 KJ			Energia: 1,217.09 Kcal / 5,087.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.86 g	42.21 g	14.00 g	20.02 g	14.01 g	3.28 g	23.64 g	18.16 g	5.29 g	35.17 g	44.57 g	11.04 g	45.76 g	40.05 g	11.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.12 g	8.31 g	7.68 g	79.27 g	5.08 g	5.78 g	128.61 g	32.48 g	3.41 g	79.87 g	2.07 g	3.96 g	166.32 g	15.03 g	5.65 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)		1,3,9			1,7			1,9			1,3,7					
Ebéd B	Gyöngyös Középiskola 15-18 éves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Budapest sertésszelet Párolt rizsszel			Csontleves Húsgolyó Franciasalátával			Palóclevés Aranygaluska Vanília sodóval			Zöldborsóleves Stroganoff sertésragu Párolt bulgurral			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Brassói aprópecsenye Csemege uborkával		
		Energia: 927.88 Kcal / 3,878.54 KJ			Energia: 911.07 Kcal / 3,808.27 KJ			Energia: 1,188.65 Kcal / 4,968.56 KJ			Energia: 846.13 Kcal / 3,536.82 KJ			Energia: 1,180.41 Kcal / 4,934.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.29 g	40.77 g	10.67 g	29.28 g	61.57 g	14.40 g	36.49 g	45.82 g	12.32 g	34.91 g	36.00 g	9.63 g	41.64 g	42.31 g	11.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.04 g	0.30 g	4.93 g	58.11 g	5.04 g	6.76 g	155.80 g	31.97 g	3.15 g	101.18 g	0.07 g	7.10 g	155.35 g	0.04 g	6.59 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 Középiskola 15-18 éves	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal			Helybensült csokoládékrémes rúd			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Helybensült kajsziarackos háromszög		
		Energia: 395.52 Kcal / 1,653.27 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 406.63 Kcal / 1,699.71 KJ			Energia: 457.58 Kcal / 1,912.68 KJ			Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.00 g	6.72 g	11.05 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	13.32 g	13.86 g	5.28 g	20.57 g	15.96 g	9.20 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.68 g	0.00 g	2.44 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g	57.06 g	0.00 g	1.04 g	57.77 g	0.00 g	1.21 g	79.96 g	36.32 g	1.34 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)					
Vacsora	Gyöngyös Középiskola 15-18 éves	Barackos tea Tarhonyás hús Vegyes vágottal			Epres tea Bécsi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal			Erdei gyümölcsös tea Rántott sertésszelet cornflakes bundában Burgonyapürével			Meggyes tea Tejbedara Kakaó szórattal			Gyümölcsös tea Carbonara spagetti		
		Energia: 906.75 Kcal / 3,790.22 KJ			Energia: 516.99 Kcal / 2,161.02 KJ			Energia: 755.86 Kcal / 3,159.49 KJ			Energia: 629.12 Kcal / 2,629.72 KJ			Energia: 797.12 Kcal / 3,331.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.22 g	36.90 g	10.19 g	13.89 g	17.15 g	6.40 g	34.68 g	25.30 g	7.97 g	13.40 g	4.64 g	2.35 g	43.63 g	30.13 g	11.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.23 g	29.98 g	1.83 g	76.44 g	19.99 g	3.21 g	95.36 g	12.00 g	4.11 g	133.35 g	96.41 g	0.88 g	87.55 g	19.99 g	5.85 g		
1,3,15,(10),(12)		1,(7)			1,3,7			1,7			1,3,7,(6),(10),(11),(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-szeczám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvetető