


Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Iskola felső 11-14 éves	Csipkebogyós tea Sertés párizsis Tejles kiőrlésű kenyér(1) Margarinnal Jégcsapretek	Citromos tea Majonéz tonhalkrém(4,10,3,7) Félbarna kenyér(1)	Tejeskávé(7) Kifli(1) Alma	Barackos tea Házi húspástétom(10,7) Rozskenyér(1) Salátalevéllal	ÜNNEPNAP
		Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 KJ	Energia: 367.81 Kcal / 1,537.45 KJ	Energia: 342.45 Kcal / 1,431.44 KJ	Energia: 323.20 Kcal / 1,350.98 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		9.67 g 8.26 g 3.01 g	7.03 g 14.20 g 4.97 g	12.53 g 4.48 g 2.05 g	8.67 g 7.22 g 7.09 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
48.98 g 20.67 g 1.33 g	52.46 g 19.98 g 0.04 g	62.07 g 15.98 g 0.75 g	55.40 g 24.98 g 0.93 g			
1,(7)	1,3,4,7,10	1,7	1,7,10,(12)			
Ebéd	Iskola felső 11-14 éves	Tojásleves(3,1) Csikós tokány(1,7) Párolt rizszel	Kertészleves(9) Hortobágyi rakott tészta(3,1,7)	Citromos almaleves(1,7) Csirkepörkölt Szarvacská tésztával(3,1) Céklasalátával(15)	Fejtettbab-leves (9,1) Vaníliás tejberizs(1,7) Kakaó szórattal	
		Energia: 687.60 Kcal / 2,874.17 KJ	Energia: 624.30 Kcal / 2,609.57 KJ	Energia: 597.30 Kcal / 2,496.71 KJ	Energia: 529.21 Kcal / 2,212.10 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		20.21 g 38.34 g 11.42 g	24.12 g 35.74 g 0.25 g	30.16 g 11.38 g 1.98 g	14.37 g 8.18 g 1.13 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
64.63 g 0.01 g 3.38 g	50.80 g 0.02 g 0.75 g	97.91 g 18.79 g 3.29 g	99.20 g 12.00 g 1.49 g			
Ebéd	Iskola felső 11-14 éves	Tojásleves(3,1) Reszelt máj Főtt burgonyával	Kertészleves(9) Tejfölös Zöldbabfőzelék(1,7) Fasírtal(3,1)	Citromos almaleves(1,7) Rántott sertésszelet(3,1), Burgonyapürével(7)	Fejtettbab-leves (9,1) Sajtos-tejfölös tészta(7,3,1)	
		Energia: 391.80 Kcal / 1,637.72 KJ	Energia: 483.38 Kcal / 2,020.53 KJ	Energia: 834.76 Kcal / 3,489.30 KJ	Energia: 595.14 Kcal / 2,487.69 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		19.95 g 12.10 g 2.21 g	18.89 g 30.06 g 7.88 g	25.09 g 42.82 g 8.25 g	23.98 g 24.01 g 9.10 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
49.55 g 0.01 g 2.74 g	33.64 g 0.02 g 2.60 g	90.77 g 13.99 g 3.55 g	70.01 g 0.01 g 2.54 g			
Uzsonna	Iskola felső 11-14 éves	Helybensült meggyes táska(1,7)	Szendvics sonkás Korpás kenyér(1) Margarinnal Kígyóborkával	Olasz felvágottas Korpás zsemle(1) Margarinnal	Helybensült sajtos pogácsa(3,1,7)	
		Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ	Energia: 189.48 Kcal / 792.03 KJ	Energia: 254.34 Kcal / 1,063.14 KJ	Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		3.78 g 18.27 g 4.87 g	10.95 g 2.82 g 1.23 g	8.81 g 11.59 g 4.47 g	2.46 g 13.10 g 3.58 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
39.98 g 18.16 g 0.67 g	30.06 g 3.30 g 1.23 g	28.59 g 0.00 g 1.83 g	13.48 g 0.00 g 0.79 g			

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-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmészvezető