


Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Gyöngyös Iskola</b> <b>11-14 éves</b> <b>FN</b> <b>(A)</b>	Sertés párizsis Teljes kiőrlésű kenyér(1) Margarinnal Jégcsaprettek			Majonéz tonhalkrém(4,10,3,7) Félbarna kenyér(1)			Natúr sajtkrém(7) Kifli(1) Alma			Házi húspástétomos(10,7) Rozskenyér(1) Paradicsommal			<b>ÜNNEPNAP</b>		
		Energia: 227.50 Kcal / 950.95 KJ			Energia: 286.48 Kcal / 1,197.49 KJ			Energia: 274.95 Kcal / 1,149.29 KJ			Energia: 227.13 Kcal / 949.40 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		9.46 g	8.22 g	3.01 g	6.90 g	14.17 g	5.41 g	6.01 g	12.43 g	6.97 g	8.71 g	7.23 g	7.10 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
28.98 g	0.20 g	0.83 g	32.47 g	0.60 g	0.03 g	33.90 g	0.00 g	0.78 g	31.53 g	0.00 g	0.93 g					
<b>Ebéd</b>	<b>Gyöngyös Iskola</b> <b>11-14 éves</b> <b>FN</b> <b>(A)</b>	Tojásleves(3,1) Csikós tokány(1,7) Párolt rizszel			Kertészleves(9) Hortobágyi rakott tészta(3,1,7)			Citromos almaleves(1,7) Csirkemell pörkölt Szarvacska tésztával(3,1) Céklasalátával(15)			Fejtettbab-leves (9,1) Vaníliás tejberizs(1,7) Kakaó szóráttal			<b>ÜNNEPNAP</b>		
		Energia: 687.60 Kcal / 2,874.17 KJ			Energia: 624.30 Kcal / 2,609.57 KJ			Energia: 608.86 Kcal / 2,545.03 KJ			Energia: 529.21 Kcal / 2,212.10 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		20.21 g	38.34 g	9.72 g	24.12 g	35.74 g	8.85 g	37.33 g	9.55 g	2.37 g	14.37 g	8.18 g	2.19 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
64.63 g	0.01 g	3.34 g	50.80 g	0.02 g	3.27 g	97.72 g	22.32 g	3.13 g	99.20 g	34.22 g	2.29 g					
<b>Ebéd</b>	<b>Gyöngyös Iskola</b> <b>11-14 éves</b> <b>FN</b> <b>(B)</b>	Tojásleves(3,1) Reszelt máj Főtt burgonyával			Kertészleves(9) Tejfölös Zöldbabfőzelék(1,7) Fasírttal(3,1)			Citromos almaleves(1,7) Rántott sertésszelet(3,1) Burgonyapürével(7)			Fejtettbab-leves (9,1) Sajtos-tejfölös tészta(7,3,1)			<b>ÜNNEPNAP</b>		
		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		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					
<b>Uzsonna</b>	<b>Gyöngyös Iskola</b> <b>11-14 éves</b> <b>FN</b> <b>(A)</b>	Helybensült meggyes táska(1,7)			Szendvics sonkás Korpás kenyér(1) Margarinnal Kigyóuborkával			Olasz felvágottas Korpás zsemle(1) Margarinnal			Helybensült sajtos pogácsa(3,1,7)			<b>ÜNNEPNAP</b>		
		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		3.78 g	18.27 g	4.87 g	10.95 g	2.82 g	1.32 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	20.91 g	0.67 g	30.06 g	0.15 g	1.46 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-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 |               |