


Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
 Reggeli	Középkis (15-18)	SZÜNET			Vaníliás tej[7] Kalács[1,3,7]			Meggyes tea Petrezselymes tojáskrém[3,7,10,(12)] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Salátalevéllal			Limonádé Hot-dog[1,7]			Almás-fahéjas tea Spenótos fetakrém[7] Rozskenyér[1] Paradicsommal					
		Energia: 688.88 Kcal / 2,879.52 KJ			Energia: 523.23 Kcal / 2,187.10 KJ			Energia: 295.23 Kcal / 1,234.06 KJ			Energia: 649.98 Kcal / 2,716.92 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		22.66 g	16.38 g	7.24 g	14.14 g	14.80 g	4.94 g	23.20 g	24.74 g	9.39 g	14.64 g	15.42 g	15.51 g						
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
111.90 g			29.14 g	1.58 g	82.95 g			24.98 g	0.61 g	63.41 g			17.19 g	1.91 g	110.69 g			48.07 g	1.56 g
Tízórai	Középkis (15-18)	Zöldfűszeres vajkrém[7] Félbarna kenyér[1]			Kefír[7] Kifli[1,(7)]			Helyben sült vaníliás táska[1,7,(3,6,12)]			Sertés párizsis Félbarna kenyér[1] Margarinnal(7)								
		Energia: 462.28 Kcal / 1,932.33 KJ			Energia: 284.67 Kcal / 1,189.92 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 430.25 Kcal / 1,798.45 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		12.76 g	17.20 g	8.09 g	14.32 g	0.76 g	0.31 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	16.52 g	12.48 g	4.91 g						
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
63.56 g			0.00 g	0.01 g	54.80 g			0.00 g	1.42 g	39.32 g			0.00 g	2.76 g	62.84 g			0.00 g	1.03 g
Ebéd	Középkis (15-18)	Tavaszi zöldségkrémleves [1,7,9] Levesgyönggyel[1,3,7] Sertéspörkölt[1] Párolt rizszel Csemege uborkával[15,(12)]			Csángógulyás[1,7] Vaníliás piskóta[1,3,7] Csokoládé öntettel[7,15]			Magyaros karalábéleves[1] Rakott kelkáposzta [1,7]			Paradicsomleves[1,9] Betűtészta[1,3] Görög rakott burgonya [1,3] Narancs								
		Energia: 1,015.80 Kcal / 4,246.04 KJ			Energia: 1,262.20 Kcal / 5,276.00 KJ			Energia: 713.75 Kcal / 2,983.48 KJ			Energia: 883.94 Kcal / 3,694.87 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		31.08 g	53.74 g	13.55 g	32.91 g	51.28 g	13.38 g	33.08 g	33.70 g	10.66 g	44.47 g	11.23 g	3.11 g						
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
101.04 g			0.11 g	6.84 g	167.20 g			78.68 g	3.41 g	69.45 g			0.05 g	4.62 g	148.51 g			40.24 g	8.23 g
Uzsonna	Középkis (15-18)	Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)] Zabrudai			Bécsi felvágott Korpás kenyér[1] Margarinnal(7) Kígyóborkával			Mátrai diákcsemege Korpás zsemle[1] Margarinnal(7) Kígyóborkával			Poharas gyümölcsjoghurt [7,(1)] Kifli[1,(7)]								
		Energia: 199.42 Kcal / 833.58 KJ			Energia: 431.93 Kcal / 1,805.47 KJ			Energia: 371.13 Kcal / 1,551.32 KJ			Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		9.68 g	2.80 g	4.38 g	13.81 g	17.09 g	6.72 g	12.89 g	9.79 g	4.21 g	13.11 g	6.35 g	3.33 g						
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
34.00 g			0.00 g	2.04 g	55.61 g			0.19 g	3.21 g	57.83 g			0.19 g	1.78 g	68.05 g			22.45 g	1.31 g
Vacsora	Középkis (15-18)	Gyümölcsös tea Sajt szeleletes[7] Zsemle[1] Margarinnal(7) Kígyóborkával			Gyümölcsös tea Tarhonyás[1,3]			Gyümölcsös tea Pusztapörkölt Házi vitaminalátával			Gyümölcsös tea Tavaszi felvágott Zsemle[1] Margarinnal(7)								
		Energia: 543.43 Kcal / 2,271.54 KJ			Energia: 845.93 Kcal / 3,535.99 KJ			Energia: 745.07 Kcal / 3,114.39 KJ			Energia: 462.78 Kcal / 1,934.42 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		21.06 g	16.02 g	9.54 g	32.99 g	36.68 g	10.19 g	25.54 g	34.19 g	9.69 g	13.67 g	10.58 g	4.26 g						
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
78.41 g			20.18 g	1.22 g	94.84 g			19.99 g	0.94 g	81.76 g			27.98 g	3.73 g	77.95 g			19.99 g	0.98 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-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető