


Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <p><b>Tízórai</b></p>	<p><b>Iskola alsó 7-10 éves</b></p>	<p>Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal</p>	<p>Csipkebogyós tea Zsíros kenyér Lilahagymával</p>	<p>Kakaó Kifli Margarinnal Alma</p>	<p>Citromos tea Tonhalkrém Rozskenyér Kígyóborkával Sárgabarackos zabrudu</p>	<p>Meggyes tea Főtt tojáskarikás Korpás kenyér Margarinnal</p>
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ	Energia: 338.48 Kcal / 1,414.85 KJ	Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ	Energia: 325.40 Kcal / 1,360.17 KJ	Energia: 260.99 Kcal / 1,090.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.76 g 5.60 g 2.71 g	6.64 g 11.12 g 8.22 g	10.84 g 3.31 g 1.75 g	7.33 g 9.92 g 8.18 g	6.77 g 4.79 g 1.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58.18 g 16.20 g 0.33 g	52.43 g 19.99 g 0.71 g	43.41 g 9.99 g 0.68 g	51.25 g 24.23 g 0.73 g	47.48 g 19.99 g 0.83 g		
1,7	1	1,7	1,3,4,7,10	1,3,(7)		
<p><b>Ebéd</b></p>	<p><b>Iskola alsó A 7-10 éves</b></p>	<p>Almás zellerkrémleves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal</p>	<p>Erőleves Zöldborsó főzelék Fasírttal Félbarna kenyérral</p>	<p>Rántott leves Pírtott kenyérkockával Sajtos-tejszínes csirkeragu Párolt rizszel</p>	<p>Kerti zöldségleves Vadas sertésragu Szarvacska tésztával</p>	<p>Lencseleves Farsangi fánk Baracklevárral Porcukorral</p>
		Energia: 677.35 Kcal / 2,831.32 KJ	Energia: 532.86 Kcal / 2,227.35 KJ	Energia: 801.79 Kcal / 3,351.48 KJ	Energia: 684.44 Kcal / 2,860.96 KJ	Energia: 965.35 Kcal / 4,035.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.50 g 29.87 g 10.83 g	18.56 g 18.66 g 2.51 g	26.99 g 35.47 g 11.18 g	29.31 g 29.18 g 8.26 g	23.97 g 47.71 g 8.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72.59 g 2.31 g 2.22 g	73.22 g 12.05 g 1.26 g	92.28 g 0.04 g 1.62 g	75.86 g 0.65 g 3.07 g	109.13 g 23.15 g 1.70 g		
1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9	1,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,10,(12)		
<p><b>Ebéd</b></p>	<p><b>Iskola alsó B 7-10 éves</b></p>	<p>Almás zellerkrémleves Levesgyönggyel Lecsós sertésragu Tarhonyával</p>	<p>Erőleves Burgonyapüré Húsgolyóval</p>	<p>Rántott leves Pírtott kenyérkockával Paradicsomos húsoskáposzta Félbarna kenyérral</p>	<p>Kerti zöldségleves Hagymás tört burgonya Reszelt májjal</p>	<p>Lencseleves Rizsfelfújttal Baracklevárral</p>
		Energia: 826.60 Kcal / 3,455.19 KJ	Energia: 607.42 Kcal / 2,539.02 KJ	Energia: 570.45 Kcal / 2,384.48 KJ	Energia: 460.37 Kcal / 1,924.35 KJ	Energia: 876.06 Kcal / 3,661.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.32 g 44.90 g 12.68 g	21.18 g 27.80 g 7.22 g	20.32 g 26.98 g 6.62 g	21.99 g 13.94 g 3.10 g	28.56 g 16.96 g 5.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77.14 g 0.28 g 4.40 g	66.66 g 0.00 g 3.42 g	60.20 g 2.04 g 1.40 g	60.95 g 0.05 g 4.79 g	151.32 g 53.06 g 1.64 g		
1,3,7,9	1,3,7,9	1,9	1,3,7,9	1,3,7,10,(12)		
<p><b>Uzsonna</b></p>	<p><b>Iskola alsó 7-10 éves</b></p>	<p>Kenőmájasos Korpás kifli Kígyóborkával</p>	<p>Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal</p>	<p>Sajt szeletes Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Salátalevéellel</p>	<p>Helybensült rácsos túsos táska</p>	<p>Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paprikával</p>
		Energia: 199.52 Kcal / 833.99 KJ	Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ	Energia: 229.85 Kcal / 960.77 KJ	Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ	Energia: 204.29 Kcal / 853.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.35 g 6.23 g 2.35 g	7.44 g 8.51 g 3.32 g	10.80 g 8.05 g 4.32 g	8.97 g 18.46 g 5.70 g	7.40 g 6.24 g 2.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27.30 g 3.85 g 0.79 g	28.56 g 0.00 g 0.96 g	28.47 g 0.00 g 0.54 g	26.37 g 0.00 g 1.46 g	29.60 g 0.00 g 0.59 g		
1,(6),(7),(10)	1,(7)	1,7	1,3,6,7,(8),(11),(12)	1,(7)		

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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	