


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Gyöngyös Középiskola 15-18 éves	Barackos tea Sárgarépa sajkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli			Barackos tea Magyaros vajkrém Korpás kenyér Alma			Citromos tea Padlizsánkrém Tejles kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túró rudi krém Korpás kenyér		
		Energia: 540.88 Kcal / 2,260.88 Kj			Energia: 392.67 Kcal / 1,641.36 Kj			Energia: 584.73 Kcal / 2,444.17 Kj			Energia: 599.10 Kcal / 2,504.24 Kj			Energia: 283.79 Kcal / 1,186.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.45 g	14.89 g	6.66 g	16.30 g	4.34 g	2.25 g	9.74 g	17.37 g	7.73 g	12.98 g	20.81 g	8.10 g	14.98 g	5.59 g	2.85 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
87.47 g 29.98 g 0.69 g			71.86 g 12.99 g 1.16 g			96.01 g 29.98 g 1.43 g			89.14 g 30.97 g 0.71 g			43.06 g 1.77 g 1.04 g				
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)				
Tízórai	Gyöngyös Középiskola 15-18 éves	Alma			Banán			Körte			Narancs			Körte		
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 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	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.20 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			18.00 g 0.00 g 0.01 g			8.50 g 0.00 g 0.01 g			18.00 g 0.00 g 0.01 g				
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,8,10,(5),(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,4,7,(6),(12)				
Ebéd	Gyöngyös Középiskola 15-18 éves	Paradicsomleves Betűtésztával Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejős tészta			Póréhagyma-krémleves Pirított kenyérkockával Párolt sertészelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 1,107.71 Kcal / 4,630.23 Kj			Energia: 706.40 Kcal / 2,952.75 Kj			Energia: 922.36 Kcal / 3,855.46 Kj			Energia: 634.83 Kcal / 2,653.59 Kj			Energia: 1,017.08 Kcal / 4,251.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.55 g	46.34 g	11.60 g	38.78 g	50.24 g	13.01 g	37.12 g	27.64 g	4.31 g	34.62 g	24.03 g	6.84 g	42.44 g	47.58 g	16.28 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
139.72 g 39.96 g 7.42 g			94.46 g 19.99 g 3.13 g			130.13 g 20.98 g 1.84 g			56.43 g 0.05 g 8.01 g			110.28 g 30.70 g 3.69 g				
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,8,10,(5),(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,4,7,(6),(12)				
Ebéd	Gyöngyös Középiskola 15-18 éves	Paradicsomleves Betűtésztával Rakott karfiol			Tojásleves Tejszínes-gombás csirkeragu Szarvacska tésztával			Lencseleves Pozsonyi kocka			Póréhagyma-krémleves Pirított kenyérkockával Mediterrán csirke Párolt rizszel			Citromos almaleves Zöldbabfőzelék Sertéspörkölttel		
		Energia: 987.64 Kcal / 4,128.34 Kj			Energia: 759.42 Kcal / 3,174.38 Kj			Energia: 1,273.06 Kcal / 5,321.39 Kj			Energia: 786.77 Kcal / 3,288.70 Kj			Energia: 728.86 Kcal / 3,046.63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.32 g	41.90 g	11.86 g	49.44 g	25.90 g	5.36 g	44.40 g	37.37 g	6.86 g	43.74 g	26.97 g	7.81 g	27.64 g	39.75 g	12.38 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
119.03 g 39.96 g 7.07 g			82.79 g 0.01 g 4.02 g			187.65 g 52.36 g 2.90 g			91.49 g 0.28 g 7.02 g			70.77 g 22.98 g 3.21 g				
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,8,10,(5),(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,7				
Uzsonna	Gyöngyös Középiskola 15-18 éves	Helybensült vaniliakrém rúd			Mátrai diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Helybensült sajtkrém rúd			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 Kj			Energia: 349.59 Kcal / 1,461.29 Kj			Energia: 328.00 Kcal / 1,371.04 Kj			Energia: 352.01 Kcal / 1,471.40 Kj			Energia: 369.18 Kcal / 1,543.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.42 g	52.92 g	20.14 g	14.78 g	7.32 g	2.66 g	15.98 g	4.62 g	7.22 g	16.20 g	5.82 g	2.43 g	15.88 g	13.06 g	7.64 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
39.32 g 0.00 g 2.76 g			56.13 g 0.00 g 2.50 g			66.56 g 0.00 g 3.38 g			58.68 g 0.00 g 1.09 g			46.60 g 0.00 g 2.22 g				
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7				
Vacsora	Gyöngyös Középiskola 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Meleg szendvics			Cseresznyés tea Fokhagymás felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Meggyes tea Rakott burgonya Céklasalátával			Erdei gyümölcsös tea Budapest sertésragu Szarvacska tésztával			Málnás tea Kelkáposzta főzelék Fasíttal		
		Energia: 723.58 Kcal / 3,024.56 Kj			Energia: 606.68 Kcal / 2,535.92 Kj			Energia: 992.51 Kcal / 4,148.69 Kj			Energia: 835.32 Kcal / 3,491.64 Kj			Energia: 705.01 Kcal / 2,946.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.55 g	13.50 g	6.87 g	17.95 g	17.62 g	7.08 g	32.25 g	43.55 g	14.99 g	35.90 g	35.58 g	8.60 g	26.58 g	35.10 g	8.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
118.42 g 52.49 g 2.14 g			93.64 g 30.17 g 1.81 g			115.13 g 38.87 g 11.70 g			91.67 g 12.00 g 2.41 g			69.42 g 19.99 g 2.89 g				
1,7			1,(7)			1,3,7,15,(12)			1,3			1,3				

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!

Eatrend Déryfalva Kft.
 2730 Algyőúrszék, Pésti út 65.
 Csoportos étkezés: 17783408-5-13
 Adószám: 26215833-4-13
 Élelmiszevezető