


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Gyöngyös Iskola 11-14 éves FN (A)	Sárgarépás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Kifli Margarinnal			Magyaros vajkrém Korpás kenyér Alma			Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Túrós rudi krém Korpás kenyér		
		Energia: 243.68 Kcal / 1,018.58 KJ			Energia: 126.58 Kcal / 529.10 KJ			Energia: 295.18 Kcal / 1,233.85 KJ			Energia: 279.07 Kcal / 1,166.51 KJ			Energia: 176.76 Kcal / 738.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.07 g	10.90 g	5.03 g	3.76 g	2.28 g	1.00 g	5.29 g	12.96 g	5.80 g	6.73 g	14.44 g	5.77 g	7.36 g	2.44 g	1.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.03 g	0.00 g	0.46 g	22.80 g	0.00 g	0.47 g	38.46 g	0.00 g	0.72 g	30.24 g	0.75 g	0.60 g	31.12 g	2.83 g	0.72 g		
1,7		1,(7)			1,7			1,3,7,(10),(12)			1,7,(5),(8)					
Ebéd	Gyöngyös Iskola 11-14 éves FN (A)	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejós tészta			Póréhagyma-krémleves Pírtott kenyérröccével Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 880.05 Kcal / 3,678.61 KJ			Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ			Energia: 723.73 Kcal / 3,025.19 KJ			Energia: 478.49 Kcal / 2,000.09 KJ			Energia: 743.69 Kcal / 3,108.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.83 g	36.14 g	9.26 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	28.90 g	19.71 g	3.26 g	24.12 g	16.34 g	4.61 g	30.73 g	31.30 g	10.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.74 g	31.97 g	4.96 g	71.24 g	19.99 g	2.01 g	106.24 g	10.49 g	1.49 g	46.64 g	0.05 g	5.81 g	89.20 g	20.10 g	2.84 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 Iskola 11-14 éves FN (B)	Paradicsomleves Betűtészta Rakott karfiol			Tojásleves Tejszínes-gombás csirkeragu Szarvacska tészta			Lencseleves Pozsonyi kocka			Póréhagyma-krémleves Pírtott kenyérröccével Mediterrán csirke Párolt rizszel			Citromos almaleves Zöldbabfőzelék Sertéspörkölttel		
		Energia: 778.63 Kcal / 3,254.67 KJ			Energia: 547.55 Kcal / 2,288.76 KJ			Energia: 878.35 Kcal / 3,671.50 KJ			Energia: 581.75 Kcal / 2,431.72 KJ			Energia: 507.36 Kcal / 2,120.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.04 g	30.71 g	8.86 g	33.56 g	16.88 g	3.28 g	32.65 g	25.67 g	4.98 g	29.24 g	18.03 g	5.25 g	18.60 g	26.89 g	8.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.51 g	31.97 g	5.77 g	66.08 g	0.01 g	3.16 g	128.06 g	31.89 g	2.20 g	75.03 g	0.17 g	4.08 g	52.29 g	13.99 g	2.49 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 Iskola 11-14 éves FN (A)	Helybensült vaníliakrém rúd			Mátrai diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Helybensült sajtkrém rúd			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 177.24 Kcal / 740.86 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 187.06 Kcal / 781.91 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.54 g	3.70 g	1.33 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	9.80 g	3.19 g	1.30 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.44 g	0.00 g	1.25 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.76 g	0.00 g	0.76 g	23.80 g	0.00 g	1.81 g		
1,7,(3),(6),(12)		1,(7)			1,7			1,(7)			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-szezám	14-puhatestűk	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	