


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Gyöngyös Iskola 7-10 éves FN (A)	Sárgarépás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Kifli Margarinnal			Magyaros vajkrém Korpás kenyér Alma			Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Túró rudi krém Korpás kenyér		
		Energia: 209.19 Kcal / 874.41 KJ			Energia: 126.58 Kcal / 529.10 KJ			Energia: 257.20 Kcal / 1,075.10 KJ			Energia: 240.63 Kcal / 1,005.83 KJ			Energia: 172.87 Kcal / 722.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.60 g	7.42 g	3.32 g	3.76 g	2.28 g	1.00 g	5.04 g	8.96 g	3.87 g	6.49 g	10.39 g	4.14 g	7.01 g	2.21 g	1.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.74 g	0.00 g	0.34 g	22.80 g	0.00 g	0.47 g	38.26 g	0.00 g	0.72 g	30.00 g	0.75 g	0.60 g	31.02 g	2.83 g	0.71 g		
1,7			1,(7)			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)				
Ebéd	Gyöngyös Iskola 7-10 éves FN (A)	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejős tészta			Póréhagyma-krémleves Pírtott kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 833.59 Kcal / 3,484.41 KJ			Energia: 505.01 Kcal / 2,110.94 KJ			Energia: 687.95 Kcal / 2,875.63 KJ			Energia: 475.98 Kcal / 1,989.60 KJ			Energia: 714.08 Kcal / 2,984.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.18 g	34.32 g	8.85 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	27.14 g	18.31 g	2.96 g	24.09 g	16.33 g	4.60 g	30.09 g	31.18 g	10.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.97 g	27.97 g	4.40 g	63.26 g	12.00 g	2.01 g	102.24 g	10.49 g	1.38 g	46.06 g	0.05 g	5.42 g	82.70 g	18.10 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 7-10 éves FN (B)	Paradicsomleves Betűtészta Rakott karfiol			Tojásleves Tejszínes-gombás csirkeragu Szarvacska tésztával			Lencseleves Pozsonyi kocka			Póréhagyma-krémleves Pírtott kenyérkockával Mediterrán csirke Párolt rizszel			Citromos almaleves Zöldbabfőzelék Sertéspörkölttel		
		Energia: 751.47 Kcal / 3,141.14 KJ			Energia: 547.61 Kcal / 2,289.01 KJ			Energia: 842.57 Kcal / 3,521.94 KJ			Energia: 579.24 Kcal / 2,421.22 KJ			Energia: 477.49 Kcal / 1,995.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.64 g	30.53 g	8.84 g	33.56 g	16.88 g	3.28 g	30.89 g	24.27 g	4.68 g	29.21 g	18.02 g	5.24 g	17.91 g	26.77 g	8.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.59 g	27.97 g	3.33 g	66.09 g	0.01 g	3.16 g	124.06 g	31.89 g	2.09 g	74.45 g	0.17 g	3.89 g	45.79 g	11.99 g	2.39 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 7-10 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: 176.01 Kcal / 735.72 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 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	8.10 g	2.91 g	1.21 g	7.94 g	6.53 g	3.82 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	29.34 g	0.00 g	0.55 g	23.30 g	0.00 g	1.11 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-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Panoplia Kft.
 2730 Algyőúrsza, Pésti út 65.
 Csoportszáma: 17783406-5-13
 Adószám: 20245893-4-13
Élelmészvezető