


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b> Gyöngyös Közéiskola 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér	Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér			Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal			Csipkebogyós tea Kenőmájasos Rozskenyér Salátalevéllel			Barackos tea Főtt tojáskarikás Korpás kenyér Margarinnal					
	Energia: 653.83 Kcal / 2,733.01 KJ			Energia: 478.72 Kcal / 2,001.05 KJ			Energia: 506.14 Kcal / 2,115.67 KJ			Energia: 551.13 Kcal / 2,303.72 KJ			Energia: 481.30 Kcal / 2,011.83 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	13.67 g	17.08 g	16.20 g	9.58 g	18.30 g	6.81 g	19.30 g	9.29 g	3.98 g	17.79 g	13.06 g	13.08 g	13.54 g	9.57 g	3.04 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
108.88 g	48.07 g	1.41 g	68.17 g	12.80 g	1.44 g	86.11 g	24.30 g	1.58 g	89.84 g	24.98 g	1.85 g	84.95 g	29.98 g	1.66 g		
1,7		1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)					
<b>Tízórai</b> Gyöngyös Közéiskola 15-18 éves	Kefir poharas	Narancs			Körte			Alma			Barack befőttel					
	Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 33.17 Kcal / 138.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.80 g	0.20 g	0.11 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.38 g	0.05 g	0.00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
9.20 g	0.00 g	0.60 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	7.56 g	2.70 g	0.00 g		
7																
<b>Ebéd</b> Gyöngyös Közéiskola 15-18 éves	Cheddaros sajtkrémeles Pirított kenyérekockával Tavasz sertésragu Párolt rizzsel	Májgaluskaleves Mákos tészta			Tejfölös karfiolleves Paradicsomos húscombóc Főtt burgonyával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrrel Tejbegríz Kakaó szóráttal			Rántott leves Pirított kenyérekockával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával					
	Energia: 1,033.98 Kcal / 4,322.04 KJ			Energia: 643.49 Kcal / 2,689.79 KJ			Energia: 929.32 Kcal / 3,884.56 KJ			Energia: 878.17 Kcal / 3,670.75 KJ			Energia: 914.95 Kcal / 3,824.49 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	32.77 g	55.85 g	18.17 g	25.68 g	17.40 g	3.71 g	31.42 g	37.54 g	10.12 g	31.65 g	15.35 g	4.66 g	40.50 g	43.25 g	11.88 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
96.11 g	0.06 g	4.04 g	96.81 g	20.03 g	1.57 g	115.13 g	15.03 g	2.90 g	153.15 g	71.43 g	1.96 g	89.98 g	0.05 g	1.96 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)		1,3,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7					
<b>Ebéd</b> Gyöngyös Közéiskola 15-18 éves	Cheddaros sajtkrémeles Nachoszal Rakott zöldbab bulgurral	Májgaluskaleves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Tejfölös karfiolleves Eatrend sertésragu Csőtésztával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrrel Zöldséges rizottó Reszelt sajttal			Rántott leves Pirított kenyérekockával Finomfőzelék Csirke nuggetszel Félbarna kenyérrrel					
	Energia: 939.70 Kcal / 3,927.95 KJ			Energia: 594.95 Kcal / 2,486.89 KJ			Energia: 873.46 Kcal / 3,651.06 KJ			Energia: 923.80 Kcal / 3,861.48 KJ			Energia: 783.42 Kcal / 3,274.70 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	33.64 g	56.09 g	18.86 g	22.87 g	14.80 g	2.20 g	33.23 g	44.81 g	2.09 g	39.66 g	34.40 g	10.98 g	41.58 g	31.37 g	2.59 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
76.26 g	0.06 g	4.62 g	92.81 g	0.05 g	5.73 g	83.89 g	0.04 g	0.65 g	113.14 g	0.00 g	5.84 g	81.42 g	4.05 g	5.80 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)		1,3,9,15,(12)			1,3,7,(6)			1,7			1,7,(3)					
<b>Uzsonna</b> Gyöngyös Közéiskola 15-18 éves	Helybensült kakaós csiga	Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Póréhagymakarikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kigyóuborkával			Helybensült sonkás- kukoricas pizza			Kifli Kockasajttal					
	Energia: 327.66 Kcal / 1,369.62 KJ			Energia: 437.62 Kcal / 1,829.25 KJ			Energia: 402.26 Kcal / 1,681.45 KJ			Energia: 617.23 Kcal / 2,580.02 KJ			Energia: 369.18 Kcal / 1,543.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.62 g	17.54 g	4.68 g	16.96 g	12.54 g	4.91 g	21.09 g	5.81 g	2.71 g	24.98 g	19.99 g	6.04 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		
38.40 g	20.08 g	0.64 g	64.10 g	0.00 g	1.03 g	66.33 g	0.19 g	1.05 g	84.01 g	0.20 g	2.61 g	46.60 g	0.00 g	2.22 g		
<b>Vacsora</b> Gyöngyös Közéiskola 15-18 éves	Gyümölcsös tea Burgonyafőzelék Sült bécsi virslivel	Gyümölcsös tea Mátrai diákcsesmegés Félbarna kenyér Margarinnal Kigyóuborkával			Gyümölcsös tea Pulykavagdalt Franciasalátával Félbarna kenyér			Gyümölcsös tea Rakott káposzta rizzsel			Gyümölcsös tea Tökfőzelék Sertés aprósüttel Félbarna kenyér					
	Energia: 465.12 Kcal / 1,944.20 KJ			Energia: 479.89 Kcal / 2,005.94 KJ			Energia: 1,040.49 Kcal / 4,349.25 KJ			Energia: 718.71 Kcal / 3,004.21 KJ			Energia: 1,050.31 Kcal / 4,390.30 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	22.11 g	41.19 g	11.96 g	18.70 g	7.74 g	3.36 g	39.86 g	39.66 g	8.29 g	24.57 g	42.95 g	14.66 g	37.59 g	45.05 g	13.71 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
69.46 g	19.99 g	0.29 g	83.59 g	20.18 g	1.11 g	130.55 g	24.99 g	3.25 g	57.47 g	19.99 g	5.43 g	122.34 g	35.46 g	1.62 g		
1,7		1,(7)			1,3,7,10,15,(12)			1,7,(12)			1,7,(3),(6),(10),(11)					

Az étlanváltoztatás íorát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbitositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- 1-glutén
- 2-rák
- 3-tojás
- 4-hal
- 5-földimogyoró
- 6-szója
- 7-tejtermék,laktóz
- 8-diófélék
- 9-zeller
- 10-mustár
- 11-szezám
- 12-kéndioxid-szulfit
- 13-csillagfürt
- 14-puhatestűk
- 15-mesterséges édesítőszer
- 16-édesgyökér

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmezésvezető