

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Gyöngyös Iskola 7-10 éves FN (A)	Snidlinges vajkrémes Rozskenyér			Tonhalkrémes Korpás kenyér			Mézes Korpás kifli Margarinnal			Kenőmájasos Rozskenyér Salátalevéllel Alma			Főtt tojáskarikás Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 225.14 Kcal / 941.09 Kj			Energia: 214.56 Kcal / 896.86 Kj			Energia: 208.76 Kcal / 872.62 Kj			Energia: 276.64 Kcal / 1,156.36 Kj			Energia: 179.40 Kcal / 749.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.58 g	8.49 g	8.10 g	4.73 g	9.13 g	3.40 g	5.42 g	2.77 g	0.97 g	9.37 g	7.11 g	6.54 g	6.64 g	4.76 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.33 g	0.00 g	0.70 g	28.08 g	0.40 g	0.72 g	40.48 g	16.20 g	0.62 g	42.94 g	0.00 g	0.94 g	27.48 g	0.00 g	0.83 g
1,7			1,3,4,7,10			1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)				
Ebéd	Gyöngyös Iskola 7-10 éves FN (A)	Cheddaros sajtkrémleves Pirított kenyérkockával Tavaszi sertésragu Párolt rizszel			Májgaluskaleves Mákos tészta			Tejfölös karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrel Tejbe gríz Kakaó szórattal			Rántott leves Pirított kenyérkockával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 776.95 Kcal / 3,247.65 Kj			Energia: 432.01 Kcal / 1,805.80 Kj			Energia: 668.03 Kcal / 2,792.37 Kj			Energia: 569.87 Kcal / 2,382.06 Kj			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.49 g	38.90 g	12.56 g	18.18 g	10.04 g	2.14 g	22.42 g	26.42 g	7.37 g	23.07 g	11.97 g	3.67 g	28.33 g	23.07 g	6.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		79.57 g	0.05 g	1.99 g	67.78 g	10.02 g	1.14 g	84.22 g	15.02 g	2.59 g	92.25 g	38.66 g	1.42 g	71.21 g	0.04 g	1.53 g
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7				
Ebéd	Gyöngyös Iskola 7-10 éves FN (B)	Cheddaros sajtkrémleves Pirított kenyérkockával Rakott zöldbab bulgurral			Májgaluskaleves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Tejfölös karfiolleves Eatrend sertésragu Csőtésztával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrel Zöldséges rizottó Reszelt sajttal			Rántott leves Pirított kenyérkockával Finomfőzelék Csirke nuggetszel Félbarna kenyérrel		
		Energia: 730.77 Kcal / 3,054.62 Kj			Energia: 481.18 Kcal / 2,011.33 Kj			Energia: 630.21 Kcal / 2,634.28 Kj			Energia: 664.04 Kcal / 2,775.69 Kj			Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.94 g	39.35 g	12.99 g	18.06 g	11.83 g	1.73 g	24.32 g	30.51 g	9.58 g	28.56 g	26.06 g	8.23 g	31.87 g	19.32 g	1.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69.33 g	0.05 g	3.81 g	75.64 g	0.03 g	3.94 g	64.33 g	0.04 g	2.58 g	78.32 g	0.00 g	3.60 g	57.68 g	4.04 g	4.55 g
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,9,15,(12)			1,3,7,(6)			1,7			1,7,(3)				
Uzsonna	Gyöngyös Iskola 7-10 éves FN (A)	Helybensült kakaós csiga			Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Póréhagymakarikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Helybensült sonkás-kukoricás pizza			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 163.83 Kcal / 684.81 Kj			Energia: 220.65 Kcal / 922.32 Kj			Energia: 202.59 Kcal / 846.83 Kj			Energia: 308.62 Kcal / 1,290.03 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
		1.81 g	8.77 g	2.34 g	8.59 g	6.29 g	2.46 g	10.67 g	2.92 g	1.45 g	12.49 g	9.99 g	3.02 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
		19.20 g	10.04 g	0.32 g	32.37 g	0.00 g	0.52 g	33.38 g	0.15 g	0.53 g	42.00 g	0.10 g	1.30 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-szulfít

15-mesterséges íz

1-1

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető