


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsó 7-10 éves	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér			Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal			Cspikebogyós tea Kenőmájasos Rozskenyér Salátalevéllal Alma			Barackos tea Főtt tojáskarikás Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 328.98 Kcal / 1,375.14 KJ			Energia: 264.16 Kcal / 1,104.19 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 358.59 Kcal / 1,498.91 KJ			Energia: 269.63 Kcal / 1,127.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		7.10 g	8.59 g	8.10 g	4.86 g	9.16 g	2.96 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	9.58 g	7.15 g	6.54 g	6.90 g	4.81 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.33 g	13.99 g	0.70 g	40.09 g	12.00 g	0.73 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	62.94 g	19.99 g	0.94 g	49.48 g	21.98 g	0.83 g		
1,7		1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)					
Ebéd	Iskola alsó 7-10 éves	Cheddaros sajtkrémleves Pírtott kenyérbúrával Tavaszi sertésragu Párolt rizsszel			Májgaluskaleves Mákos tészta			Tejfőlös karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrrel Tejbe rizs Kakaó szóráttal			Rántott leves Pírtott kenyérbúrával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 776.95 Kcal / 3,247.65 KJ			Energia: 432.01 Kcal / 1,805.80 KJ			Energia: 590.44 Kcal / 2,468.04 KJ			Energia: 569.87 Kcal / 2,382.06 KJ			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		24.49 g	38.90 g	12.77 g	18.18 g	10.04 g	1.81 g	19.48 g	26.12 g	7.66 g	23.07 g	11.97 g	3.96 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	2.17 g	67.78 g	15.02 g	0.57 g	68.53 g	15.02 g	2.57 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	Iskola alsó 7-10 éves	Cheddaros sajtkrémleves Pírtott kenyérbúrával Rakott zöldbab bulgurral			Májgaluskaleves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Tejfőlös karfiolleves Eatrend sertésragu Csótésztával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrrel Zöldséges rizottó Reszelt sajttal			Rántott leves Pírtott kenyérbúrával Finomfőzelék Csirke nuggetszel Félbarna kenyérrrel		
		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/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		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	Iskola alsó 7-10 éves	Helybensült kakaós csiga			Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Póréhagymakarikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kigyóuborkával			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/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		1.81 g	8.77 g	4.03 g	8.59 g	6.29 g	2.46 g	10.67 g	2.92 g	1.41 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	5.90 g	0.37 g	32.37 g	0.00 g	0.52 g	33.38 g	3.30 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmézevesztő