


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Gyöngyös Iskola 11-14 éves FN (A)	Snidlinges vajkrém Rozskenyér			Tonhalkrém Korpás kenyér			Mézés Korpás kifli Margarinnal			Kenőmájasos Rozskenyér Salátalevéllal Alma			Főtt tojáskarikás Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 263.12 Kcal / 1,099.84 KJ			Energia: 260.36 Kcal / 1,088.30 KJ			Energia: 208.76 Kcal / 872.62 KJ			Energia: 311.33 Kcal / 1,301.36 KJ			Energia: 179.40 Kcal / 749.89 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
		6.83 g	12.49 g	10.03 g	4.96 g	13.93 g	5.23 g	5.42 g	2.77 g	0.97 g	10.70 g	9.81 g	7.55 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
30.53 g	0.00 g	0.70 g	28.45 g	0.60 g	0.73 g	40.48 g	16.20 g	0.62 g	44.15 g	0.00 g	1.06 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 11-14 éves FN (A)	Cheddaros sajtkrémleves Pirított kenyérbúzával Tavasz sertésragu Párolt rizzzsel			Májgaluskaleves Mákos tészta			Tejfőlés karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal			Rántott leves Pirított kenyérbúzával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 785.51 Kcal / 3,283.43 KJ			Energia: 584.79 Kcal / 2,444.42 KJ			Energia: 677.37 Kcal / 2,831.41 KJ			Energia: 576.29 Kcal / 2,408.89 KJ			Energia: 657.79 Kcal / 2,749.56 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
		24.52 g	39.83 g	12.67 g	22.08 g	16.47 g	3.48 g	22.85 g	26.52 g	7.38 g	23.10 g	12.63 g	3.75 g	28.50 g	28.01 g	7.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.65 g	0.05 g	2.04 g	87.58 g	20.02 g	1.31 g	85.95 g	15.02 g	2.77 g	92.34 g	38.66 g	1.61 g	72.28 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 11-14 éves FN (B)	Cheddaros sajtkrémleves Pirított kenyérbúzával Rakott zöldbab bulgurral			Májgaluskaleves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Tejfőlés karfiolleves Eatrend sertésragu Csőtésztával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Zöldséges rizottó Reszelt sajttal			Rántott leves Pirított kenyérbúzával Finomfőzelék Csirke nuggetszel Félbarna kenyérral		
		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	Gyöngyös Iskola 11-14 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: 241.97 Kcal / 1,011.43 KJ			Energia: 215.60 Kcal / 901.21 KJ			Energia: 308.62 Kcal / 1,290.03 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 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	2.34 g	9.78 g	8.11 g	3.14 g	12.89 g	3.06 g	1.50 g	12.49 g	9.99 g	3.02 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
19.20 g	10.04 g	0.32 g	32.39 g	0.00 g	0.74 g	34.08 g	0.15 g	0.76 g	42.00 g	0.10 g	1.30 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-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető