


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felső 11-14 éves	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrém Rozskenyér			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrém Korpás kenyér			Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal			Csipkebogyós tea Kenőmájasos Rozskenyér Salátalevéllel Alma			Barackos tea Főtt tojáskarikás Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 397.02 Kcal / 1,659.54 KJ			Energia: 309.96 Kcal / 1,295.63 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 393.28 Kcal / 1,643.91 KJ			Energia: 281.42 Kcal / 1,176.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.09 g	12.54 g	8.10 g	5.09 g	13.96 g	4.79 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	10.91 g	9.85 g	7.55 g	6.85 g	4.80 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.63 g	13.99 g	0.70 g	40.46 g	12.00 g	0.74 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	64.15 g	15.99 g	1.06 g	52.47 g	24.98 g	0.83 g		
1,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)				
Ebéd	Iskola felső 11-14 éves	Cheddaros sajtkrémleves Pírtott kenyérbocokkal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel			Májgaluskaleves Mákos tészta			Tejfölös karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal			Rántott leves Pírtott kenyérbocokkal Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 785.51 Kcal / 3,283.43 KJ			Energia: 434.59 Kcal / 1,816.59 KJ			Energia: 599.78 Kcal / 2,507.08 KJ			Energia: 576.29 Kcal / 2,408.89 KJ			Energia: 657.79 Kcal / 2,749.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.52 g	39.83 g	13.79 g	18.33 g	10.11 g	1.33 g	19.91 g	26.22 g	7.85 g	23.10 g	12.63 g	3.98 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	2.06 g	68.27 g	10.03 g	0.64 g	70.26 g	15.02 g	2.75 g	92.34 g	24.18 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	Iskola felső 11-14 éves	Cheddaros sajtkrémleves Pírtott kenyérbocokkal Rakott zöldbab bulgurral			Májgaluskaleves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Tejfölös karfiolleves Eatrend sertésragu Csőtésztával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Zöldséges rizottó Reszelt sajttal			Rántott leves Pírtott kenyérbocokkal Finomfőzelék Csirke nuggetszel Félbarna kenyérral		
		Energia: 723.76 Kcal / 3,025.32 KJ			Energia: 483.69 Kcal / 2,021.82 KJ			Energia: 636.78 Kcal / 2,661.74 KJ			Energia: 671.67 Kcal / 2,807.58 KJ			Energia: 586.71 Kcal / 2,452.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.09 g	33.11 g	12.29 g	18.21 g	11.90 g	1.75 g	24.42 g	31.00 g	9.64 g	28.62 g	26.73 g	8.31 g	31.98 g	24.26 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.66 g	0.05 g	2.34 g	76.12 g	0.04 g	4.01 g	64.83 g	0.04 g	2.69 g	78.66 g	0.00 g	3.69 g	58.33 g	4.04 g	4.65 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,9,15,(12)			1,3,7,(6)			1,7			1,7,(3)				
Uzsonna	Iskola felső 11-14 éves	Helybensült kakaós csiga			Sertés párizsis Margarinnal Félbarna kenyér 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.81 g	8.77 g	4.03 g	9.78 g	8.11 g	3.14 g	12.89 g	3.06 g	1.41 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	5.90 g	0.37 g	32.39 g	0.00 g	0.74 g	34.08 g	3.30 g	0.53 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-kén-dioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvetető

2025.03.19. 13:18:37 | QB - Élelem