


Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Csipkebogyó tea Mézes Félbarna kenyér Margarinnal Magyaros vajkrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Tej Zsíros Rozskenyér Tavaszi felvágottas Zsemle Margarinnal			Kakao Vajás molnárka Sült húskrémes Félbarna kenyér Jégcsapretekkel			Citromos tea Padlizsánkrémes Rozskenyér Kigyóborkával Sárgabarackos zabrudai			Meggyes tea Margarinos Korpás kenyér Főtt tojáskarikákkal Soproni felvágottas Graham kenyér Margarinnal		
		Energia: 981.48 Kcal / 4,102.59 KJ			Energia: 967.56 Kcal / 4,044.40 KJ			Energia: 1,006.86 Kcal / 4,208.67 KJ			Energia: 588.63 Kcal / 2,460.47 KJ			Energia: 914.37 Kcal / 3,822.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.25 g	22.71 g	9.98 g	32.48 g	35.65 g	22.32 g	35.01 g	29.09 g	12.98 g	13.83 g	18.26 g	17.11 g	31.01 g	23.07 g	7.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
169.12 g	49.28 g	0.31 g	128.43 g	0.00 g	2.65 g	150.44 g	24.03 g	1.83 g	91.44 g	34.93 g	1.42 g	144.88 g	24.98 g	5.40 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(10)			1,3,(7)				
<b>Tízórai</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Natúr sajtkrémes Korpás kenyér			Burgonyás pogácsa			Sertés pászsis Zsemle Margarinnal			Kifli Kockasajttal			Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér		
		Energia: 409.44 Kcal / 1,711.46 KJ			Energia: 365.04 Kcal / 1,525.87 KJ			Energia: 393.09 Kcal / 1,643.12 KJ			Energia: 369.18 Kcal / 1,543.17 KJ			Energia: 462.28 Kcal / 1,932.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.08 g	16.12 g	9.16 g	4.92 g	26.20 g	7.16 g	14.16 g	11.98 g	4.81 g	15.88 g	13.06 g	7.64 g	12.76 g	17.20 g	8.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.52 g	0.00 g	1.87 g	26.96 g	0.00 g	1.58 g	57.08 g	0.00 g	1.15 g	46.60 g	0.00 g	2.22 g	63.56 g	0.00 g	0.01 g		
1,7			1,(3),(7)			1,(7)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Almás zellerkrémleves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Erőleves Zöldborsófőzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral			Karfioleves Pírtott kenyérkockával Rántott hal Zöldséges rizszel Kivi			Sajtgalusleves Vadas sertésragu Szarvacskás tésztával			Lencseleves Farsangi fánk Baracklevárral Porcukorral		
		Energia: 1,009.24 Kcal / 4,218.62 KJ			Energia: 816.22 Kcal / 3,411.80 KJ			Energia: 1,220.57 Kcal / 5,101.98 KJ			Energia: 957.82 Kcal / 4,003.69 KJ			Energia: 499.72 Kcal / 2,088.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		40.03 g	55.09 g	17.20 g	24.86 g	33.00 g	4.27 g	40.55 g	57.38 g	10.45 g	40.35 g	44.09 g	12.35 g	18.22 g	14.05 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.66 g	5.37 g	3.71 g	105.00 g	20.10 g	6.37 g	120.64 g	0.04 g	4.02 g	99.53 g	1.07 g	4.26 g	74.42 g	28.68 g	1.13 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Kenőmájásos Korpás kifli Kigyóborkával			Olasz felvágottas Félbarna kenyér Sajt szelettel Margarinnal			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Sajt szelettel Salátalevéllel			Helyben sült rácsos túrós táska			Natúr joghurt Kifivel		
		Energia: 396.11 Kcal / 1,655.74 KJ			Energia: 478.88 Kcal / 2,001.72 KJ			Energia: 460.72 Kcal / 1,925.81 KJ			Energia: 616.00 Kcal / 2,574.88 KJ			Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.45 g	12.42 g	4.52 g	17.24 g	17.52 g	6.74 g	21.88 g	16.12 g	8.66 g	17.94 g	36.92 g	11.40 g	13.11 g	6.35 g	3.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.16 g	4.95 g	1.58 g	62.88 g	0.00 g	1.80 g	57.07 g	0.00 g	1.09 g	52.74 g	0.00 g	2.92 g	68.05 g	12.99 g	1.31 g		
1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,7				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Gyümölcsös tea Zala felvágottas Zsemle Vajkrémmel			Gyümölcsös tea Sertéspaprikás Bulgurral			Gyümölcsös tea Gyros tál			Gyümölcsös tea Melegszendvics Alma			Gyümölcsös tea Sertés pászissal Zsemle Margarinnal		
		Energia: 588.23 Kcal / 2,458.80 KJ			Energia: 979.69 Kcal / 4,095.10 KJ			Energia: 404.89 Kcal / 1,692.44 KJ			Energia: 653.78 Kcal / 2,732.80 KJ			Energia: 474.68 Kcal / 1,984.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.99 g	23.11 g	10.32 g	31.93 g	49.99 g	12.55 g	11.45 g	5.56 g	3.02 g	29.76 g	14.03 g	6.87 g	14.29 g	12.01 g	4.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.26 g	19.99 g	0.93 g	105.17 g	19.99 g	2.11 g	76.74 g	35.72 g	3.55 g	100.71 g	22.61 g	2.16 g	77.08 g	19.99 g	1.15 g		
1,7			1,7			7,9,(1),(10)			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!

.....  
Élelmezésvezető