

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
eatrend	Reggeli	Bagolyvár 15-18		Barackos tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér			Kakaó Kifivel			Meggyes tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Citromos tea Padlizsánkremés Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túró rudi krémes Korpás kenyér			Erdei gyümölcsös tea Zöldfűszeres vajkrémes Póréhagymakarikával			Tej Gabonagyógyó Kukoricapehely		
				Energia: 584,79 Kcal / 2,444,42 KJ			Energia: 392,67 Kcal / 1,641,36 KJ			Energia: 538,15 Kcal / 2,249,47 KJ			Energia: 563,74 Kcal / 2,356,43 KJ			Energia: 446,24 Kcal / 1,865,28 KJ			Energia: 208,89 Kcal / 873,16 KJ			Energia: 491,29 Kcal / 2,053,59 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				13,02 g	17,25 g	8,09 g	16,30 g	4,34 g	2,25 g	10,02 g	18,36 g	6,81 g	12,82 g	17,56 g	8,16 g	21,46 g	7,42 g	3,66 g	1,57 g	16,09 g	7,73 g	16,20 g	4,35 g	2,14 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,55 g	29,98 g	0,01 g	71,86 g	12,99 g	1,16 g	82,42 g	25,78 g	1,44 g	87,82 g	30,17 g	0,19 g	30,17 g	3,54 g	1,75 g	14,07 g	12,00 g	0,01 g	96,25 g	0,00 g	2,61 g				
1,7			1,7			1,3,4,7,10			1,7,(10)			1,7,(5),(8)			7			7,(1),(3),(5)						
Tízórai	Reggeli	Bagolyvár 15-18		Puding Kifivel			Helyben sült gesztenyés rúd			Zöldfűszeres vajkrémes Zsemle			Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér			Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Kefir Kifivel			Zöldfűszeres vajkrémes Félbarna kenyér		
				Energia: 218,56 Kcal / 913,58 KJ			Energia: 301,44 Kcal / 1,260,02 KJ			Energia: 425,12 Kcal / 1,777,00 KJ			Energia: 462,28 Kcal / 1,932,33 KJ			Energia: 374,24 Kcal / 1,564,32 KJ			Energia: 284,67 Kcal / 1,189,92 KJ			Energia: 462,28 Kcal / 1,932,33 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				7,52 g	0,56 g	0,20 g	2,80 g	9,30 g	1,84 g	10,40 g	16,70 g	7,99 g	12,76 g	17,20 g	8,09 g	13,34 g	11,10 g	4,13 g	14,32 g	0,76 g	0,31 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,60 g	0,00 g	0,82 g	51,10 g	35,10 g	0,10 g	57,80 g	0,00 g	0,13 g	63,56 g	0,00 g	0,01 g	55,18 g	0,00 g	2,32 g	54,80 g	0,00 g	1,42 g	63,56 g	0,00 g	0,01 g				
1,(7)			6,(5),(8)			1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7						
Ebéd	Reggeli	Bagolyvár 15-18		Paradicsomleves Betűasztával Csíkos tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült virslivel Félbarna kenyérral			Májgaluskaleves Morzsás nudli Baracklevárral Porcukorral Alma			Újhagymakrémeles Pírot kenyérkockával Párolt sertészelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Citromos almaleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Bográcsgulyás Félbarna kenyérral Palacsinta Narancs			Csontleves Cénametétl Reszelt máj Tört burgonyával Csemege uborkával		
				Energia: 1,107,71 Kcal / 4,630,23 KJ			Energia: 869,98 Kcal / 3,636,52 KJ			Energia: 756,71 Kcal / 3,163,05 KJ			Energia: 631,52 Kcal / 2,639,75 KJ			Energia: 959,22 Kcal / 4,009,54 KJ			Energia: 392,12 Kcal / 1,639,06 KJ			Energia: 665,66 Kcal / 2,782,46 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				31,55 g	46,34 g	11,60 g	44,66 g	51,77 g	13,29 g	23,13 g	2,80 g	0,47 g	34,41 g	23,99 g	6,84 g	39,12 g	42,88 g	14,61 g	18,98 g	10,94 g	2,31 g	30,65 g	28,80 g	5,35 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139,72 g	39,96 g	7,42 g	125,84 g	19,99 g	3,13 g	157,68 g	31,43 g	2,83 g	55,99 g	0,05 g	8,01 g	109,62 g	28,43 g	3,05 g	53,30 g	0,00 g	1,09 g	69,40 g	0,04 g	8,22 g				
1,3,7,9			1,3,7			1,3,9,(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,7,(6),(12)			1			1,3,9,15,(7),(12)						
Uzsonna	Reggeli	Bagolyvár 15-18		Korpás kifli Kockasajttal			Mátrai diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Helyben sült sajtkrémes rúd Málnás zabrudi			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Helyben sült vaniliakrémes táska			Helyben sült meggyes párna			Helyben sült vaniliakrémes táska		
				Energia: 402,68 Kcal / 1,683,20 KJ			Energia: 410,37 Kcal / 1,715,35 KJ			Energia: 328,00 Kcal / 1,371,04 KJ			Energia: 353,04 Kcal / 1,475,71 KJ			Energia: 730,66 Kcal / 3,054,16 KJ			Energia: 682,38 Kcal / 2,852,35 KJ			Energia: 730,66 Kcal / 3,054,16 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				19,04 g	14,04 g	7,58 g	15,70 g	11,34 g	12,65 g	15,98 g	4,62 g	7,22 g	16,29 g	5,84 g	2,43 g	23,42 g	52,92 g	20,14 g	7,56 g	36,54 g	9,74 g	23,42 g	52,92 g	20,14 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,56 g	0,00 g	2,52 g	61,29 g	0,00 g	2,15 g	66,56 g	0,00 g	3,38 g	58,81 g	0,00 g	1,09 g	39,32 g	0,00 g	2,76 g	79,96 g	41,82 g	1,34 g	39,32 g	0,00 g	2,76 g				
1,7			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(3),(6),(12)						
Vacsora	Reggeli	Bagolyvár 15-18		Gyümölcsös tea Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Gyümölcsös tea Mézes mustáros sertésragu Orsó tésztával Alma			Gyümölcsös tea Rakott burgonya Csemege uborkával			Gyümölcsös tea Budapest sertésragu Párolt bulgurral			Gyümölcsös tea Bécsi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Gyümölcsös tea Kenőmájasos Rozskenyér Paprikával			Gyümölcsös tea Diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal		
				Energia: 565,76 Kcal / 2,364,88 KJ			Energia: 952,07 Kcal / 3,979,65 KJ			Energia: 922,72 Kcal / 3,856,97 KJ			Energia: 859,59 Kcal / 3,593,09 KJ			Energia: 565,76 Kcal / 2,364,88 KJ			Energia: 538,08 Kcal / 2,249,17 KJ			Energia: 441,11 Kcal / 1,843,84 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				17,82 g	17,60 g	7,08 g	36,49 g	41,08 g	11,44 g	31,54 g	43,55 g	14,99 g	31,19 g	36,55 g	8,45 g	17,82 g	17,60 g	7,08 g	18,11 g	13,16 g	13,08 g	11,45 g	9,87 g	3,63 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,65 g	20,18 g	1,81 g	108,06 g	24,04 g	2,16 g	98,82 g	19,99 g	12,87 g	106,24 g	19,99 g	3,44 g	83,65 g	20,18 g	1,81 g	86,06 g	19,99 g	1,85 g	76,38 g	19,99 g	2,16 g				
1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,15,(12)			1			1,(7)			1,(6),(7),(10)			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-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | Élelmezésvetető |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvetető