


Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Középiskola 15-18 éves	Csipkebogyós tea Sertés párizsis Teljes kiőrlésű kenyér(1) Margarinnal Jégcsapretekkel			Citromos tea Majonézes tonhalkrém(4,10,3,7) Félbarna kenyér(1)			Tejeskávé(7) Briós(3,1,7) Alma			Barackos tea Házi húspástétomos(10,7) Rozskenyér(1) Paradicsommal					
		Energia: 511.99 Kcal / 2,140.12 KJ			Energia: 603.87 Kcal / 2,524.18 KJ			Energia: 552.44 Kcal / 2,309.20 KJ			Energia: 593.75 Kcal / 2,481.88 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		16.57 g	12.83 g	4.65 g	13.59 g	18.80 g	7.18 g	18.04 g	11.54 g	5.08 g	16.33 g	17.34 g	15.84 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
82.39 g 26.23 g 2.21 g			94.19 g 19.99 g 2.43 g			92.94 g 31.06 g 1.06 g			92.27 g 19.99 g 1.65 g							
Ebéd A menü	Középiskola 15-18 éves	Tojásleves(3,1) Füstölt sajtos sertésragu(1,7) Párolt rizszel			Kertészleves(9) Hortobágyi rakott tészta(3,1,7)			Tejszínes-fahéjas szilvakrémleves(1,7) Rántott sertészelet(3,1) Burgonyapürével(7)			Fejtett bableves (9,1) Félbarna kenyérral(1) Vaníliás tejberisz(1,7) Gyümölcsraguval					
		Energia: 924.53 Kcal / 3,864.54 KJ			Energia: 804.21 Kcal / 3,361.60 KJ			Energia: 1,394.00 Kcal / 5,826.92 KJ			Energia: 862.42 Kcal / 3,604.92 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		30.30 g	54.25 g	1.24 g	32.73 g	43.35 g	0.36 g	36.96 g	77.26 g	9.54 g	25.56 g	12.21 g	2.18 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
77.71 g 0.01 g 4.02 g			69.84 g 0.02 g 1.10 g			134.48 g 25.97 g 4.63 g			161.14 g 0.01 g 3.50 g							
Ebéd B menü	Középiskola 15-18 éves	Tojásleves(3,1) Reszelt máj Főtt burgonyával			Kertészleves(9) Tejfölös zöldbabfőzelék(1,7) Fasírttal(3,1)			Tejszínes-fahéjas szilvakrémleves(1,7) Csirkepörkölt Szarvacska tésztával(3,1) Céklasalátával(15)								
		Energia: 535.25 Kcal / 2,237.35 KJ			Energia: 650.47 Kcal / 2,718.96 KJ			Energia: 1,127.50 Kcal / 4,712.95 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		30.68 g	17.13 g	3.33 g	25.43 g	40.24 g	2.75 g	71.66 g	29.50 g	2.60 g						
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só										
63.02 g 0.01 g 4.21 g			45.71 g 0.02 g 2.12 g			141.49 g 33.96 g 3.77 g										
Uzsonna	Középiskola 15-18 éves	Meggyes táská(1,7)			Szendvics sonkás Korpás zsemle(1) Margarinnal Kigyóborkával			Olasz felvágottas Korpás zsemle(1) Margarinnal			Sajtos pogácsa(3,1,7)					
		Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ			Energia: 365.10 Kcal / 1,526.12 KJ			Energia: 441.72 Kcal / 1,846.39 KJ			Energia: 365.04 Kcal / 1,525.87 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		7.56 g	36.54 g	9.74 g	18.73 g	5.31 g	2.27 g	14.88 g	17.02 g	6.64 g	4.92 g	26.20 g	7.16 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
79.96 g 36.32 g 1.34 g			60.57 g 0.00 g 2.07 g			57.12 g 0.00 g 2.82 g			26.96 g 0.00 g 1.58 g							

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-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |