

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Tízórai	Középiskola 15-18 éves	Barackos tea Sárgarépás sajtkrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli			Barackos tea Magyaros vajkrémes Korpás kenyér			Citromos tea Padlizsánkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túró rudi krémes Korpás kenyér		
		Energia: 540.88 Kcal / 2,260.88 KJ			Energia: 392.67 Kcal / 1,641.36 KJ			Energia: 558.45 Kcal / 2,334.32 KJ			Energia: 599.10 Kcal / 2,504.24 KJ			Energia: 472.14 Kcal / 1,973.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.45 g	14.89 g	0.09 g	16.30 g	4.34 g	2.43 g	12.37 g	17.51 g	7.82 g	12.98 g	20.81 g	3.10 g	24.69 g	8.16 g	3.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.47 g	19.99 g	1.16 g	71.86 g	12.99 g	1.15 g	87.05 g	19.99 g	1.17 g	89.14 g	19.99 g	1.41 g	74.40 g	3.49 g	1.51 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)				
Ebéd A menü	Középiskola 15-18 éves	Paradicsomleves Betűtésztával Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejós tészta Alma			Póréhagyma-krémeleves Pírtott kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Citromos almaleves Tonhal spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 1,107.71 Kcal / 4,630.23 KJ			Energia: 706.40 Kcal / 2,952.75 KJ			Energia: 967.32 Kcal / 4,043.40 KJ			Energia: 634.83 Kcal / 2,653.59 KJ			Energia: 971.22 Kcal / 4,059.70 KJ		
		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	12.78 g	38.78 g	50.24 g	11.98 g	35.92 g	26.80 g	3.07 g	34.62 g	24.03 g	5.28 g	40.30 g	41.31 g	9.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139.72 g	39.96 g	7.62 g	94.46 g	10.00 g	7.33 g	143.88 g	20.98 g	1.17 g	56.43 g	0.03 g	5.74 g	114.93 g	30.47 g	2.84 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,8,10,(5),(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,4,7,9,(6),(12)				
Ebéd B menü	Középiskola 15-18 éves	Paradicsomleves Betűtésztával Rakott karfiol			Tojásleves Tejszínes-gombás csirkemellragu Szarvacska tésztával			Lencseleves Pozsonyi kocka Alma			Póréhagyma krémleves Pírtott kenyérkockával Mediterrán csirke Párolt rizszel			Citromos almaleves Tejfőlös zöldbabfőzelék Sertéspörkölttel		
		Energia: 987.64 Kcal / 4,128.34 KJ			Energia: 759.42 Kcal / 3,174.38 KJ			Energia: 1,273.06 Kcal / 5,321.39 KJ			Energia: 786.77 Kcal / 3,288.70 KJ			Energia: 728.86 Kcal / 3,046.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.32 g	41.90 g	0.18 g	49.44 g	25.90 g	1.08 g	44.40 g	37.37 g	2.97 g	43.74 g	26.97 g	1.40 g	27.64 g	39.75 g	13.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.03 g	39.96 g	3.70 g	82.79 g	0.01 g	2.04 g	187.65 g	0.00 g	1.17 g	91.49 g	0.00 g	4.01 g	70.77 g	22.98 g	3.22 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,8,10,(5),(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,7				
Uzsonna	Középiskola 15-18 éves	Helyben sült vaníliakrémes rúd Mandarin			Mátrai diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Helyben sült sajtkrémes rúd			Csirkemell sonkás Zsemle Margarinnal			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 379.01 Kcal / 1,584.26 KJ			Energia: 328.00 Kcal / 1,371.04 KJ			Energia: 352.01 Kcal / 1,471.40 KJ			Energia: 369.18 Kcal / 1,543.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.42 g	52.92 g	20.14 g	17.87 g	8.04 g	2.32 g	15.98 g	4.62 g	7.22 g	16.20 g	5.82 g	2.43 g	15.88 g	13.06 g	7.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.32 g	0.00 g	2.76 g	58.73 g	0.00 g	1.77 g	66.56 g	0.00 g	3.38 g	58.68 g	0.00 g	1.99 g	46.60 g	0.00 g	2.22 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-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |