


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér			Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal			Csipkebogyós tea Kenőmájásos Rozskenyér Salátalevéllal			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: 341.10 Kcal / 1,425.80 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	10.03 g	5.09 g	13.96 g	5.23 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	10.31 g	9.25 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
62.68 g	32.03 g	0.70 g	40.46 g	12.60 g	0.73 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	53.65 g	19.99 g	1.04 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)				
<b>Ebéd A menü</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Cheddaros sajtkrémleves Nachossal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel			Májgaluskaleves Túrós-barackos rakott tészta			Tejfölös karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbebríz Kakaó szóráttal Alma			Rántott leves Pírtott kenyérrakocskával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 759.65 Kcal / 3,175.34 KJ			Energia: 614.00 Kcal / 2,566.52 KJ			Energia: 677.37 Kcal / 2,831.41 KJ			Energia: 628.47 Kcal / 2,627.00 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
		23.54 g	39.73 g	12.64 g	26.81 g	14.20 g	6.45 g	22.85 g	26.52 g	7.38 g	23.70 g	13.23 g	3.75 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
74.42 g	0.05 g	2.04 g	95.15 g	33.45 g	1.97 g	85.95 g	15.02 g	2.77 g	102.84 g	38.66 g	1.63 g	72.28 g	0.04 g	1.53 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7				
<b>Ebéd B menü</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Cheddaros sajtkrémleves Nachossal Rakott zöldbab bulgurral			Májgaluskaleves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Magyaros karfiolleves Kínai csirkés pírtott tészta			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Zöldséges rizottó Reszelt sajttal Alma			Rántott leves Pírtott kenyérrakocskával Finomfőzelék Csirke nuggettsel Félbarna kenyérral		
		Energia: 697.90 Kcal / 2,917.22 KJ			Energia: 522.89 Kcal / 2,185.68 KJ			Energia: 374.11 Kcal / 1,563.78 KJ			Energia: 713.21 Kcal / 2,981.22 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
		27.11 g	33.01 g	9.48 g	19.91 g	12.40 g	1.84 g	27.78 g	6.12 g	0.28 g	27.19 g	23.03 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
74.43 g	0.05 g	2.36 g	83.05 g	0.04 g	4.08 g	51.56 g	0.01 g	0.82 g	98.17 g	0.00 g	3.70 g	58.33 g	4.04 g	4.65 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,9,15,(12)			1,3,6,9			1,7			1,7,(3)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felső 11-14 éves</b>	Helyben sült kakaós csiga Mandarin			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Kaliforniai Paprikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kigyóborkával			Helyben sült sonkás- kukoricás pizza			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ			Energia: 227.12 Kcal / 949.36 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	2.34 g	8.57 g	7.90 g	3.10 g	12.89 g	3.06 g	1.50 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	10.04 g	0.32 g	30.37 g	0.00 g	0.80 g	34.08 g	0.15 g	0.76 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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kén-dioxid-szulfid	15-mesterméreg	