


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Középiskola 15-18 éves	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: 322.91 Kcal / 1,349.76 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 341.10 Kcal / 1,425.80 KJ			Energia: 294.37 Kcal / 1,230.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		7.09 g	12.54 g	10.03 g	6.71 g	14.33 g	5.27 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	10.31 g	9.25 g	7.55 g	8.47 g	5.17 g	1.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.63 g	32.03 g	0.70 g	41.23 g	12.60 g	0.11 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	53.65 g	19.99 g	1.04 g	53.24 g	24.98 g	0.21 g		
1,7		1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)					
Ebéd A menü	Középiskola 15-18 éves	Cheddaros sajtkrémleves Nachosszal 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 kenyérkockával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 759.65 Kcal / 3,175.34 KJ			Energia: 614.95 Kcal / 2,570.49 KJ			Energia: 617.98 Kcal / 2,583.16 KJ			Energia: 628.47 Kcal / 2,627.00 KJ			Energia: 657.79 Kcal / 2,749.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		23.54 g	39.73 g	12.64 g	25.11 g	13.70 g	6.36 g	21.30 g	25.48 g	6.49 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	98.21 g	43.44 g	1.90 g	75.00 g	15.00 g	2.73 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			1,3,9			1,7			1,3,7					
Ebéd B menü	Középiskola 15-18 éves	Cheddaros sajtkrémleves Nachosszal 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 kenyérkockával Finomfőzelék Csirke nuggettsel Félbarna kenyérral		
		Energia: 939.70 Kcal / 3,927.95 KJ			Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ			Energia: 518.17 Kcal / 2,165.95 KJ			Energia: 1,005.97 Kcal / 4,204.95 KJ			Energia: 783.42 Kcal / 3,274.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		33.64 g	56.09 g	6.86 g	24.57 g	15.30 g	1.74 g	41.83 g	8.32 g	0.37 g	38.72 g	29.66 g	11.65 g	41.58 g	31.37 g	2.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.26 g	0.00 g	3.26 g	99.74 g	0.05 g	5.45 g	68.41 g	0.01 g	1.10 g	144.59 g	0.00 g	5.95 g	81.42 g	4.05 g	9.58 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)		1,3,9,15,(12)			1,3,6,9			1,7			1,7,(3)					
Uzsonna	Középiskola 15-18 éves	Helyben sült kakaós csiga Mandarin			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Kaliforniai Paprikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával			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: 274.22 Kcal / 1,146.24 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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	15.36 g	10.92 g	4.81 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	28.48 g	4.48 g	1.89 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-kéndioxid-szulfid	15-mesterméhészélesztőszer	