


Heti étlap 2025.03.10 - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																									
 Tízórai	Iskola alsó 7-10 éves	Tej Varázsszívószál Kifli	Csipkebogys tea Tepertőkrém Eatrend módra Teljeskiőrlésű kenyérrrel Póréhagymakarikával	Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrémes Rozskenyér Körte	Tej Margarinos Rozskenyér Baracklekvárral	Citromos tea Sajtos tonhalkrémes Teljeskiőrlésű kenyér																																																									
		Energia: 325.14 Kcal / 1,359.09 Kj	Energia: 302.36 Kcal / 1,263.86 Kj	Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 Kj	Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 Kj	Energia: 294.72 Kcal / 1,231.93 Kj																																																									
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>12.67 g</td> <td>8.02 g</td> <td>3.71 g</td> <td>5.91 g</td> <td>9.13 g</td> <td>3.59 g</td> <td>7.77 g</td> <td>6.94 g</td> <td>7.23 g</td> <td>10.84 g</td> <td>5.36 g</td> <td>2.53 g</td> <td>7.55 g</td> <td>7.65 g</td> <td>4.10 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12.67 g	8.02 g	3.71 g	5.91 g	9.13 g	3.59 g	7.77 g	6.94 g	7.23 g	10.84 g	5.36 g	2.53 g	7.55 g	7.65 g	4.10 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>50.40 g</td> <td>12.39 g</td> <td>0.89 g</td> <td>48.71 g</td> <td>19.99 g</td> <td>0.92 g</td> <td>57.43 g</td> <td>24.98 g</td> <td>0.91 g</td> <td>52.22 g</td> <td>12.46 g</td> <td>1.03 g</td> <td>48.50 g</td> <td>19.98 g</td> <td>0.33 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	50.40 g	12.39 g	0.89 g	48.71 g	19.99 g	0.92 g	57.43 g	24.98 g	0.91 g	52.22 g	12.46 g	1.03 g	48.50 g	19.98 g	0.33 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																															
		12.67 g	8.02 g	3.71 g	5.91 g	9.13 g	3.59 g	7.77 g	6.94 g	7.23 g	10.84 g	5.36 g	2.53 g	7.55 g	7.65 g	4.10 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
50.40 g	12.39 g	0.89 g	48.71 g	19.99 g	0.92 g	57.43 g	24.98 g	0.91 g	52.22 g	12.46 g	1.03 g	48.50 g	19.98 g	0.33 g																																																	
1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,7,10,(12)	1,7,(12)	1,4,7																																																											
Ebéd	Iskola alsó 7-10 éves	Füstölt sajt karfiolkremleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával	Csontleves Toszkan paradicsomos csirke Penne tésztával Reszelt sajt szórattal	Brokkolikremleves Pírtott kenyérkockával Pásztortarhonya Káposztasalátával	Zöldborsóleves Paradicsomos káposzta Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel	Májgaluska leves Tejberizs Gyümölcsraguval																																																									
		Energia: 453.94 Kcal / 1,897.47 Kj	Energia: 431.38 Kcal / 1,803.17 Kj	Energia: 601.05 Kcal / 2,512.39 Kj	Energia: 556.86 Kcal / 2,327.67 Kj	Energia: 676.51 Kcal / 2,827.81 Kj																																																									
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>17.90 g</td> <td>27.18 g</td> <td>8.83 g</td> <td>17.43 g</td> <td>9.72 g</td> <td>2.24 g</td> <td>18.76 g</td> <td>13.55 g</td> <td>3.94 g</td> <td>22.34 g</td> <td>28.73 g</td> <td>6.85 g</td> <td>26.07 g</td> <td>26.21 g</td> <td>7.63 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17.90 g	27.18 g	8.83 g	17.43 g	9.72 g	2.24 g	18.76 g	13.55 g	3.94 g	22.34 g	28.73 g	6.85 g	26.07 g	26.21 g	7.63 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>62.03 g</td> <td>5.11 g</td> <td>3.99 g</td> <td>68.20 g</td> <td>3.05 g</td> <td>2.48 g</td> <td>99.42 g</td> <td>24.73 g</td> <td>2.46 g</td> <td>51.68 g</td> <td>2.05 g</td> <td>2.63 g</td> <td>82.87 g</td> <td>8.02 g</td> <td>3.84 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	62.03 g	5.11 g	3.99 g	68.20 g	3.05 g	2.48 g	99.42 g	24.73 g	2.46 g	51.68 g	2.05 g	2.63 g	82.87 g	8.02 g	3.84 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																															
		17.90 g	27.18 g	8.83 g	17.43 g	9.72 g	2.24 g	18.76 g	13.55 g	3.94 g	22.34 g	28.73 g	6.85 g	26.07 g	26.21 g	7.63 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
62.03 g	5.11 g	3.99 g	68.20 g	3.05 g	2.48 g	99.42 g	24.73 g	2.46 g	51.68 g	2.05 g	2.63 g	82.87 g	8.02 g	3.84 g																																																	
1,3,7,9,15,(6),(10),(11),(12)	1,3,9	1,7,9	1,9	1,3,7,9																																																											
Uzsonna	Iskola alsó 7-10 éves	Szendvicssonkás Rozskenyér Margarinnal Sós-karamellás zabrudai	Csokoládékrémes rúd	Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal	Margarinos Zsemle Sajt szelettel Salátalevéllal	Kajsziarackos háromszög																																																									
		Energia: 197.76 Kcal / 826.64 Kj	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj	Energia: 228.02 Kcal / 953.12 Kj	Energia: 225.06 Kcal / 940.75 Kj	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 Kj																																																									
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10.50 g</td> <td>3.36 g</td> <td>5.53 g</td> <td>11.71 g</td> <td>26.46 g</td> <td>10.07 g</td> <td>7.64 g</td> <td>9.22 g</td> <td>3.45 g</td> <td>9.99 g</td> <td>7.68 g</td> <td>4.41 g</td> <td>3.78 g</td> <td>18.27 g</td> <td>4.87 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10.50 g	3.36 g	5.53 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.64 g	9.22 g	3.45 g	9.99 g	7.68 g	4.41 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31.34 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.22 g</td> <td>19.66 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.38 g</td> <td>28.55 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.72 g</td> <td>28.92 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.52 g</td> <td>39.98 g</td> <td>18.16 g</td> <td>0.67 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	31.34 g	0.00 g	1.22 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.55 g	0.00 g	0.72 g	28.92 g	0.00 g	0.52 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																															
		10.50 g	3.36 g	5.53 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.64 g	9.22 g	3.45 g	9.99 g	7.68 g	4.41 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
31.34 g	0.00 g	1.22 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.55 g	0.00 g	0.72 g	28.92 g	0.00 g	0.52 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g																																																	
1,(7)	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,(7)	1,7	1,7,(3),(6),(12)																																																											

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 | |

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető