


Heti étlap 2025.03.24 - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsó 7-10 éves	Barackos tea Sárgarépás sajtvarázskrém Teljeskiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér Póréhagymakarikákkal			Citromos tea Padlizsánkrém Teljeskiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túró rudi krém Rozskenyér		
		Energia: 299.42 Kcal / 1,251.58 Kj			Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 Kj			Energia: 295.25 Kcal / 1,234.15 Kj			Energia: 321.96 Kcal / 1,345.79 Kj			Energia: 269.93 Kcal / 1,128.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.86 g	7.47 g	3.32 g	10.84 g	3.31 g	1.75 g	4.70 g	8.41 g	3.87 g	6.62 g	10.42 g	4.14 g	13.81 g	5.21 g	2.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.74 g	21.98 g	0.34 g	43.41 g	9.99 g	0.68 g	49.76 g	21.98 g	0.70 g	49.99 g	20.73 g	0.60 g	41.62 g	2.83 g	0.98 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)				
Ebéd	Iskola alsó 7-10 éves	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal Alma			Póréhagymakrémléves Pírtott kenyérbarkával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Lencseleves Dejős tészta		
		Energia: 833.59 Kcal / 3,484.41 Kj			Energia: 505.01 Kcal / 2,110.94 Kj			Energia: 687.95 Kcal / 2,875.63 Kj			Energia: 475.98 Kcal / 1,989.60 Kj			Energia: 714.08 Kcal / 2,984.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.18 g	34.32 g	8.85 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	27.14 g	18.31 g	2.96 g	24.09 g	16.33 g	4.60 g	30.09 g	31.18 g	10.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.97 g	27.97 g	4.40 g	63.26 g	12.00 g	2.01 g	102.24 g	10.49 g	1.38 g	46.06 g	0.05 g	5.42 g	82.70 g	18.10 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,(6),(12)				
Uzsonna	Iskola alsó 7-10 éves	Vaníliakrém táska			Mátrai diákcsomag Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Sajtkrém rúd			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal			Korpás kifli Kockasajt		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 177.24 Kcal / 740.86 Kj			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj			Energia: 176.01 Kcal / 735.72 Kj			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.54 g	3.70 g	1.33 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.10 g	2.91 g	1.21 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.44 g	0.00 g	1.25 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.34 g	0.00 g	0.55 g	23.30 g	0.00 g	1.11 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-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető