


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsó 7-10 éves	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Teljeskiőrlésű kenyér			Tej Margarinos Korpás kifli Mézzel			Csipkebogyós tea Rozskenyér Kenőmájással Salátalevéllal			Barackos tea Margarinos Teljeskiőrlésű kenyér Főtt tojáskarikkával		
		Energia: 328.98 Kcal / 1,375.14 KJ			Energia: 264.16 Kcal / 1,104.19 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 306.41 Kcal / 1,280.79 KJ			Energia: 269.63 Kcal / 1,127.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.10 g	8.59 g	8.10 g	4.86 g	9.16 g	3.40 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	8.98 g	6.55 g	6.54 g	6.90 g	4.81 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.33 g	24.98 g	0.70 g	40.09 g	12.40 g	0.72 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	52.44 g	19.99 g	0.92 g	49.48 g	21.98 g	0.83 g		
1,7		1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)					
Ebéd	Iskola alsó 7-10 éves	Cheddaros sajtkrémleves Nachossal Tavaszi sertésragu Párolt rizzzsel Alma			Májgaluskaleves Túrós-barackos rakott tészta			Tejfőlés karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Rántott leves Pirított kenyérkockával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával Alma			Burgonyagaluska leves Tejbegríz Kakaó szóráttal		
		Energia: 751.09 Kcal / 3,139.56 KJ			Energia: 611.42 Kcal / 2,555.74 KJ			Energia: 668.03 Kcal / 2,792.37 KJ			Energia: 622.05 Kcal / 2,600.17 KJ			Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.51 g	38.80 g	12.53 g	26.66 g	14.13 g	6.43 g	22.42 g	26.42 g	7.37 g	23.67 g	12.57 g	3.67 g	28.33 g	23.07 g	6.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.34 g	0.05 g	1.99 g	94.66 g	33.44 g	1.90 g	84.22 g	15.02 g	2.59 g	102.75 g	38.66 g	1.44 g	71.21 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					
Uzsonna	Iskola alsó 7-10 éves	Kakaós csiga			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóuborkával			Sonkás-kukoricás pizza			Kockasajt Kifli		
		Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ			Energia: 205.80 Kcal / 860.24 KJ			Energia: 202.59 Kcal / 846.83 KJ			Energia: 308.62 Kcal / 1,290.03 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.81 g	8.77 g	2.34 g	7.38 g	6.08 g	2.42 g	10.67 g	2.92 g	1.45 g	12.49 g	9.99 g	3.02 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
19.20 g	10.04 g	0.32 g	30.35 g	0.00 g	0.58 g	33.38 g	0.15 g	0.53 g	42.00 g	0.10 g	1.30 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető