


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <p><b>Tízórai</b></p>	<p><b>Iskola felső 11-14 éves</b></p>	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 tojáskarikákkal		
		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/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		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
62.63 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)				
<p><b>Ebéd</b></p>	<p><b>Iskola felső 11-14 éves</b></p>	Cheddaros sajtkrémleves Nachossal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel Alma			Májgaluskaleves Túrós-barackos rakott tészta			Tejfölös karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Rántott leves Pirított kenyérkockával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával Alma			Burgonyagaluska leves Tejbegríz Kakaó szóráttal		
		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/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		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				
<p><b>Uzsonna</b></p>	<p><b>Iskola felső 11-14 éves</b></p>	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: 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/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		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](mailto: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!



Etelmezésvezető