

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b>	<b>Reggeli</b>	Gyümölcsös tea Puding Kifli			Gyümölcsös tea Gesztenyes rúd			Gyümölcsös tea Zöldfűszeres vajkrémes Zsemle			Erdei gyümölcsös tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér			Gyümölcsös tea Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 190.87 Kcal / 797.84 KJ			Energia: 232.31 Kcal / 971.06 KJ			Energia: 294.15 Kcal / 1,229.55 KJ			Energia: 280.74 Kcal / 1,173.49 KJ			Energia: 268.71 Kcal / 1,123.21 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
		3.89 g	0.31 g	0.10 g	1.53 g	4.68 g	0.92 g	5.33 g	8.38 g	4.00 g	6.51 g	8.63 g	4.05 g	6.80 g	5.58 g	2.07 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
42.80 g			45.55 g			48.90 g			43.79 g			47.59 g				
19.99 g			37.54 g			19.99 g			12.00 g			19.99 g				
0.41 g			0.05 g			0.06 g			0.00 g			1.16 g				
1,(7)			6,(5),(8)			1,7			1,7			1,(7)				
<b>Tízórai</b>	<b>iskola Alsós A</b>	Barackos tea Sárgarépas sajkkrémes Tejjes kiórlésű kenyér			Kakaó Kifli			Barackos tea Magyaros vajkrémes Korpás kenyér Alma			Citromos tea Padlizsánkrémes Graham kenyér Kigyóborkával			Tej Túró rudi krémes Korpás kenyér		
		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/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		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			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
50.74 g			43.41 g			49.76 g			49.99 g			41.62 g				
21.98 g			9.99 g			21.98 g			20.73 g			2.83 g				
0.34 g			0.68 g			0.70 g			0.60 g			0.98 g				
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)				
<b>Ebéd</b>	<b>iskola Alsós A</b>	Paradicsomleves Betűasztával Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virsli Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejós tészta			Pórégyma-krémleves Pirított kenyérkockával Párolt sertészelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Citromos almaleves Tonhals spagetti Reszelt sajttal		
		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/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		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			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
107.97 g			63.26 g			102.24 g			46.06 g			82.70 g				
27.97 g			12.00 g			10.49 g			0.05 g			18.10 g				
4.40 g			2.01 g			1.38 g			5.42 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)				
<b>Uzsonna</b>	<b>iskola Alsós A</b>	Helybensült vaniliakrémes rúd			Mátrai diáksemegetés Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Helybensült sajkkrémes rúd			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal			Kifli Kockasajttal		
		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/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		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			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
19.66 g			28.44 g			33.28 g			29.34 g			23.30 g				
0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g				
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7				
<b>Vacsora</b>	<b>iskola Alsós A</b>	Cseresznyés tea Félbarna kenyér Füstölt kolbásszal Főtt tojással Lilahagymával			Citromos tea Fokhagymás felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Kigyóborkával			Almás-fahéjas tea Álom sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Csipkebogyós tea Turista felvágottas Margarinnal Félbarna kenyér Paradicsommal			Epres-csipkebogyós tea Bécsi felvágottas Félbarna kenyér Kigyóborkával		
		Energia: 358.84 Kcal / 1,499.95 KJ			Energia: 298.76 Kcal / 1,248.82 KJ			Energia: 305.29 Kcal / 1,276.11 KJ			Energia: 304.53 Kcal / 1,272.94 KJ			Energia: 307.99 Kcal / 1,287.40 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
		14.15 g	9.28 g	2.86 g	7.16 g	8.59 g	3.45 g	10.22 g	3.37 g	1.26 g	8.67 g	6.48 g	2.45 g	9.15 g	6.84 g	2.73 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
54.16 g			48.01 g			58.27 g			52.63 g			52.04 g				
19.99 g			20.13 g			24.98 g			19.99 g			20.14 g				
0.57 g			1.61 g			0.49 g			0.53 g			0.85 g				
1,3			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Jó étvágyat kívánunk!  
*Mentip Csilla*  
Eatrend Kft.  
..... 3730-Abonyi úti 105-...  
Cégjegyzékszám: 1703869-S-13  
Helmizsák 2020

1-glutén  
2-rák

3-tojás  
4-hal

5-földimogyoró  
6-szója

Allergén lista (kód-allergén)

7-tejtermék,laktóz  
8-diófélék

9-zeller

11-szezámm

13-csillagfűrt

14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer  
16-édesgyökér