

Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-------------------------------|----------------------------|---|---------|---------|---|----------|---------|---|---------|---------|---|---------|---------|--|---------|--------|
| eatrend | Tízórai | Kakaó Kifli | | | Csipkebogyós tea Eatrendes tepertőkrém Korpás kenyér Póréhagymakarikával | | | Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrémes Rozskenyér Körte | | | Tej Barackleváros Korpás kenyér Margarinnal | | | Citromos tea Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér | | |
| | | Energia: 251.19 Kcal / 1,049.97 Kj | | | Energia: 342.27 Kcal / 1,430.69 Kj | | | Energia: 382.31 Kcal / 1,598.06 Kj | | | Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 Kj | | | Energia: 332.24 Kcal / 1,388.76 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 10.84 g | 3.61 g | 1.92 g | 6.66 g | 13.10 g | 5.16 g | 7.89 g | 9.33 g | 8.39 g | 10.84 g | 5.36 g | 2.53 g | 8.39 g | 11.33 g | 6.28 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 43.55 g | 9.99 g | 0.68 g | 48.96 g | 19.99 g | 1.14 g | 65.39 g | 32.03 g | 0.91 g | 52.22 g | 12.46 g | 1.03 g | 48.70 g | 19.98 g | 0.46 g | | |
| 1,7 | | 1,3,7,10,(12) | | | 1,7,10,(12) | | | 1,7,(12) | | | 1,4,7 | | | | | |
| Ebéd | Iskola felső 11-14 éves | Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával | | | Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával Reszelt sajt szóráttal | | | Palócleves Tejberizs Gyümölcsraguval | | | Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral | | | Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Pásztortarhonya Házi káposztasalátával | | |
| | | Energia: 463.91 Kcal / 1,939.14 Kj | | | Energia: 505.25 Kcal/2,111.95 Kj | | | Energia: 615.43 Kcal / 2,572.50 Kj | | | 673.91 Kcal / 2,816.94 Kj | | | Energia: 676.48 Kcal / 2,827.69 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 18.13 g | 27.82 g | 9.06 g | 22.50 g | 15.24 g | 3.11 g | 19.05 g | 14.66 g | 4.20 g | 22.47 g | 36.71 g | 4.89 g | 25.94 g | 26.65 g | 7.67 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 62.89 g | 5.11 g | 4.09 g | 69.11 g | 3.07 g | 1.03 g | 100.18 g | 24.73 g | 2.69 g | 62.94 g | 12.04 g | 4.25 g | 81.98 g | 8.02 g | 3.94 g | | |
| 1,3,7,9,15,(6),(10),(11),(12) | | 1,3,7,9 | | | 1,7,9 | | | 1,9 | | | 1,3,7,9 | | | | | |
| Uzsonna | Iskola felső 11-14 éves | Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Sós-karamellás zabrudi | | | Helybensült csokoládékrémes rúd | | | Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal | | | Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Salátalevéllel | | | Helybensült kajszibarackos háromszög | | |
| | | Energia: 210.77 Kcal / 881.02 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 | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.72 g | 3.50 g | 5.58 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 |
| 32.04 g | 0.00 g | 1.45 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető