

Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Tízórai	Iskola 7-10 éves	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyós tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér Lilahagymával			Kakaó Kifli Alma			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Rozskenyér Kígyóborkával Zabrudai			Meggyes tea Margarinos Korpás kenyér Főtt tojáskarikákkal		
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 338.48 Kcal / 1,414.85 KJ			Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ			Energia: 325.40 Kcal / 1,360.17 KJ			Energia: 260.99 Kcal / 1,090.94 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
		12.76 g	5.60 g	2.71 g	6.64 g	11.12 g	8.22 g	10.84 g	3.31 g	1.75 g	7.33 g	9.92 g	8.18 g	6.77 g	4.79 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.18 g	16.20 g	0.33 g	52.43 g	19.99 g	0.71 g	43.41 g	9.99 g	0.68 g	51.25 g	24.23 g	0.73 g	47.48 g	19.99 g	0.83 g		
1,7			1			1,7			1,3,4,7,10			1,3,(7)				
Ebéd	Iskola 7-10 éves	Almás zellerkrémleves Levesgyönggyel			Erőleves Cérumetélttel			Rántott leves Pirított kenyérkockával			Sajtgaluska leves			Lencseleves		
		Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Zöldborsófőzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral			Tejszínes-sajtos sertésragu Párolt rizsszel			Vadas sertésragu Szarvacskás tésztával			Fánk Baracklevkávral Porcukorral		
		Energia: 677.35 Kcal / 2,831.32 KJ			Energia: 532.86 Kcal / 2,227.35 KJ			Energia: 801.79 Kcal / 3,351.48 KJ			Energia: 684.44 Kcal / 2,860.96 KJ			Energia: 1,003.75 Kcal / 4,195.68 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
		29.50 g	29.87 g	10.83 g	18.56 g	18.66 g	2.51 g	26.99 g	35.47 g	11.18 g	29.31 g	29.18 g	8.26 g	25.47 g	48.05 g	8.25 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
72.59 g	2.31 g	2.22 g	73.22 g	12.05 g	1.26 g	92.28 g	0.04 g	1.62 g	75.86 g	0.65 g	3.07 g	116.42 g	23.15 g	1.76 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,10,(12)				
Uzsonna	Iskola 7-10 éves	Almás zellerkrémleves Levesgyönggyel			Erőleves Cérumetélttel			Rántott leves Pirított kenyérkockával			Sajtgaluska leves			Lencseleves		
		Lenmagos húsgolyó Burgonyapürével			Lecsós sertésragu Tarhonyával			Paradicsomos húsoskáposzta Félbarna kenyérral			Reszelt máj Hagymás tört burgonyával			Mákos metélt		
		Energia: 666.16 Kcal / 2,784.55 KJ			Energia: 767.86 Kcal / 3,209.65 KJ			Energia: 570.45 Kcal / 2,384.48 KJ			Energia: 460.37 Kcal / 1,924.35 KJ			Energia: 679.55 Kcal / 2,840.52 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
		21.03 g	32.48 g	9.62 g	28.47 g	40.22 g	10.28 g	20.32 g	26.98 g	6.62 g	21.99 g	13.94 g	3.10 g	26.82 g	18.06 g	3.76 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
71.74 g	0.28 g	3.61 g	72.06 g	0.00 g	4.21 g	60.20 g	2.04 g	1.40 g	60.95 g	0.05 g	4.79 g	101.57 g	9.99 g	1.36 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,9			1,3,7,9			1,3,7,10,(12)				
Uzsonna	Iskola 7-10 éves	Korpás kifli Kenőmájossal Kígyóborkával			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Sajt szelettel			Rácsos túrós táska			Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 199.52 Kcal / 833.99 KJ			Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ			Energia: 229.85 Kcal / 960.77 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 204.29 Kcal / 853.93 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
		8.35 g	6.23 g	2.35 g	7.44 g	8.51 g	3.32 g	10.80 g	8.05 g	4.32 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	7.40 g	6.24 g	2.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.30 g	3.85 g	0.79 g	28.56 g	0.00 g	0.96 g	28.47 g	0.00 g	0.54 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	29.60 g	0.00 g	0.59 g		
1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			1,3,6,7,(8),(11),(12)			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