


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Reggeli	Középiskola A 15-18 éves	Barackos tea Sárgarépás sajtkrémes Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Kifli	Barackos tea Magyaros vajkrémes Korpás kenyér	Citromos tea Padlizsánkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborkával	Tej Túró rudi krémes Korpás kenyér										
		Energia: 519.02 Kcal / 2,169.50 KJ	Energia: 581.49 Kcal / 2,430.63 KJ	Energia: 561.62 Kcal / 2,347.57 KJ	Energia: 536.80 Kcal / 2,243.82 KJ	Energia: 474.37 Kcal / 1,982.87 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.34 g	12.41 g	5.25 g	21.66 g	18.82 g	8.48 g	14.87 g	17.09 g	16.33 g	14.71 g	13.33 g	5.25 g	21.75 g	10.85 g	4.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.93 g	29.98 g	0.77 g	80.90 g	12.99 g	1.59 g	86.31 g	25.17 g	1.64 g	88.90 g	30.47 g	0.88 g	72.02 g	1.77 g	1.53 g		
1,7		1,7		1,7		1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)							
Ebéd	Középiskola A 15-18 éves	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel	Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral	Lencseleves Dejós tészta Alma	Póréhagyma-krémleves Pírított kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel	Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal										
		Energia: 1,107.71 Kcal / 4,630.23 KJ	Energia: 706.40 Kcal / 2,952.75 KJ	Energia: 974.54 Kcal / 4,073.58 KJ	Energia: 634.83 Kcal / 2,653.59 KJ	Energia: 1,017.08 Kcal / 4,251.39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.55 g	46.34 g	11.60 g	38.78 g	50.24 g	13.01 g	37.72 g	28.24 g	4.31 g	34.62 g	24.03 g	6.84 g	42.44 g	47.58 g	16.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139.72 g	39.96 g	7.42 g	94.46 g	19.99 g	3.13 g	140.63 g	20.98 g	1.86 g	56.43 g	0.05 g	8.01 g	110.28 g	30.70 g	3.69 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)							
Vacsora	Középiskola A 15-18 éves	Helybensült vaníliakrémes rúd	Mátrai diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal Paprikával	Helybensült sajtkrémes rúd	Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal											
		Energia: 723.58 Kcal / 3,024.56 KJ	Energia: 679.91 Kcal / 2,842.02 KJ	Energia: 992.51 Kcal / 4,148.69 KJ	Energia: 835.32 Kcal / 3,491.64 KJ	Energia: 705.01 Kcal / 2,946.94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.55 g	13.50 g	6.87 g	24.11 g	18.30 g	7.44 g	32.25 g	43.55 g	14.99 g	35.90 g	35.58 g	8.60 g	26.58 g	35.10 g	8.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
118.42 g	52.49 g	2.14 g	103.91 g	30.68 g	2.68 g	115.13 g	38.87 g	11.70 g	91.67 g	12.00 g	2.41 g	69.42 g	19.99 g	2.89 g		
1,7		1,7		1,3,7,15,(12)		1,3			1,3							

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-csillagfűrt | 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