


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Iskola felső 11-14 éves	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér	Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér	Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal	Csipkebogyós tea Kenőmájasos Rozskenyér Salátalevéllal Almával	Barackos tea Főtt tojáskarikák Korpás kenyér Margarinnal
		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.Zsírsv 7.09 g 12.54 g 10.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.09 g 13.96 g 5.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.22 g 5.77 g 2.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.31 g 9.25 g 7.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.85 g 4.80 g 1.52 g
		Szénhidrát Cukor Só 62.63 g 32.03 g 0.70 g	Szénhidrát Cukor Só 40.46 g 12.60 g 0.73 g	Szénhidrát Cukor Só 51.08 g 16.20 g 0.89 g	Szénhidrát Cukor Só 53.65 g 19.99 g 1.04 g	Szénhidrát Cukor Só 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)
Ebéd	Iskola felső 11-14 éves	Cheddaros sajtkrémleves pirított kenyérboc Tavaszi sertésragu Párolt rizszel	Májaluskaleves Mákos metélt porcukor szórat	Tejfölös karfiollevés Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal	Rántott leves Pirított kenyérboc Bakonyi sertésragu Orsó tésztával
		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.Zsírsv 23.54 g 39.73 g 12.64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26.81 g 14.20 g 6.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.85 g 26.52 g 7.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.70 g 13.23 g 3.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.50 g 28.01 g 7.45 g
		Szénhidrát Cukor Só 74.42 g 0.05 g 2.04 g	Szénhidrát Cukor Só 95.15 g 33.45 g 1.97 g	Szénhidrát Cukor Só 85.95 g 15.02 g 2.77 g	Szénhidrát Cukor Só 102.84 g 38.66 g 1.63 g	Szénhidrát Cukor Só 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
Uzsonna	Iskola felső 11-14 éves	Helybensült kakaós csiga	Sertés párizsis Zsemle Félbarna kenyér Póréhagymával	Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóuborkával	Helybensült sonkás- kukoricás pizza	Kifli Kockasajttal
		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.Zsírsv 1.81 g 8.77 g 2.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.57 g 7.90 g 3.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.89 g 3.06 g 1.50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.49 g 9.99 g 3.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.12 g 12.78 g 7.54 g
		Szénhidrát Cukor Só 19.20 g 10.04 g 0.32 g	Szénhidrát Cukor Só 30.37 g 0.00 g 0.80 g	Szénhidrát Cukor Só 34.08 g 0.15 g 0.76 g	Szénhidrát Cukor Só 42.00 g 0.10 g 1.30 g	Szénhidrát Cukor Só 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; 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