

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
eatrend	Tízórai	Barackos tea Sárgarépás sajtkrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli			Barackos tea Magyaros vajkrémes Korpás kenyér Alma			Citromos tea Padlizsánkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túró rudi krém Korpás kenyér										
		Energia: 345.70 Kcal / 1,445.03 KJ			Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ			Energia: 397.20 Kcal / 1,660.30 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ			Energia: 273.82 Kcal / 1,144.57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		7.28 g	10.94 g	5.03 g	10.84 g	3.31 g	1.75 g	5.50 g	13.00 g	3.87 g	6.86 g	14.47 g	5.77 g	14.16 g	5.44 g	2.78 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
54.02 g			24.98 g	0.46 g	43.41 g			9.99 g	0.68 g	63.45 g			15.99 g	0.72 g	50.23 g			20.73 g	0.60 g	41.72 g			2.83 g	0.99 g
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)												
Ebéd	Iskola felső 11-14 éves	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejós tészta			Póréhagyma-krémleves Pírtott kenyérral Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal										
		Energia: 880.05 Kcal / 3,678.61 KJ			Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ			Energia: 671.55 Kcal / 2,807.08 KJ			Energia: 478.49 Kcal / 2,000.09 KJ			Energia: 743.69 Kcal / 3,108.62 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		22.83 g	36.14 g	9.26 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	28.30 g	19.11 g	2.45 g	24.12 g	16.34 g	4.61 g	30.73 g	31.30 g	10.67 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
114.74 g			31.97 g	4.96 g	71.24 g			19.99 g	2.01 g	95.74 g			15.73 g	0.92g	46.64 g			0.05 g	5.81 g	89.20 g			20.10 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)												
Uzsonna	Iskola felső 11-14 éves	Helybensült vaníliakrémes rúd			Mátrai diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Helybensült sajtkrémes 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: 187.06 Kcal / 781.91 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		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	9.80 g	3.19 g	1.30 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
19.66 g			0.00 g	1.38 g	28.44 g			0.00 g	1.25 g	33.28 g			0.00 g	1.69 g	29.76 g			0.00 g	0.76 g	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