

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
eatrend 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 Kenőmájásos Rozskenyér Salátalevéllal Alma	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: 393.28 Kcal / 1,643.91 KJ		Energia: 281.42 Kcal / 1,176.34 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		7.09 g	12.54 g	10.03 g	5.09 g	13.96 g	5.23 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	10.91 g	9.85 g	7.55 g	6.85 g	4.80 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.63 g	32.03 g	0.70 g	40.46 g	12.60 g	0.73 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	64.15 g	19.99 g	1.06 g	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 Pírtott kenyérbúzával Tavaszi sertésragu Párolt rizszel	Májgaluskaleves Mákos tészta	Tejfőlös karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbebríz Kakaó szóráttal	Rántott leves Pírtott kenyérbúzával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával										
		Energia: 785.51 Kcal / 3,283.43 KJ		Energia: 434.59 Kcal / 1,816.59 KJ		Energia: 677.37 Kcal / 2,831.41 KJ		Energia: 576.29 Kcal / 2,408.89 KJ		Energia: 657.79 Kcal / 2,749.56 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		24.52 g	39.83 g	8.13 g	18.33 g	10.11 g	1.78 g	22.85 g	26.52 g	7.38 g	23.10 g	12.63 g	4.65 g	28.50 g	28.01 g	7.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.65 g	0.00 g	0.91 g	68.27 g	10.03 g	0.69 g	85.95 g	15.02 g	2.77 g	92.34 g	24.18 g	1.74 g	72.28 g	0.04 g	1.53 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)		1,3,9		1,3,7,9		1,7		1,3,7								
Uzsonna	Iskola felső 11-14 éves	Helybensült kakaós csiga	Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Póréhagymakarikával	Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával	Helybensült sonkás- kukoricás pizza	Kifli Kockasajttal										
		Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ		Energia: 241.97 Kcal / 1,011.43 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		1.81 g	8.77 g	2.34 g	9.78 g	8.11 g	2.46 g	12.89 g	3.06 g	1.50 g	12.49 g	9.99 g	3.02 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.20 g	10.04 g	0.32 g	32.39 g	0.00 g	0.52 g	34.08 g	0.15 g	0.76 g	42.00 g	0.10 g	1.30 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