

Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Tízórai	Iskola felső 11-14 éves	Tejeskávé[7] Molnárka[1,3,7]			Mentás limonádé Teljes kiőrlésű kenyér[1] Kenőmájassal(1,6,7,10) Paradicsommal			Meggyes tea Sült zöldségkrémes[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Barackos tea Szendvicssonkás Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Paprikával			Tej[7] Fatörzs kifli[1,3,7]			Erdei gyümölcsös limonádé Csicseriborsókrémes [7,10,(12)] Rozskenyér[1] Újhagymával		
		Energia: 348.92 Kcal / 1,458.49 Kj			Energia: 295.60 Kcal / 1,235.61 Kj			Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 Kj			Energia: 290.30 Kcal / 1,213.45 Kj			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 Kj			Energia: 304.00 Kcal / 1,270.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.40 g	7.99 g	3.69 g	9.89 g	8.95 g	3.08 g	6.35 g	8.79 g	3.91 g	9.59 g	3.44 g	1.12 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	8.32 g	9.33 g	8.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	18.68 g	0.89 g	43.25 g	9.99 g	0.42 g	49.25 g	19.99 g	0.19 g	55.01 g	24.98 g	0.57 g	55.72 g	11.13 g	0.89 g	46.62 g	9.99 g	0.92 g		
Ebéd	Iskola felső 11-14 éves	Zöldborsóleves[1,9] Pásztor bulgur[1] Céklasalátával[15,(12)] Alma			Erőleves[9] Csigatésztával[1,3] Rántott csirkemell corn flakes bundában[1,3,7] Párolt rizszel Káposztasalátával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral[1] Sárgabarackízes gombóc [1,7,(3,6,12)] Porcukorral			Paradicsomleves[1,9] Betűtésztával[1,3] BBQ Csirkecomb (1,3,6,7,10,11) Petrezselymes burgonyával(7) Vegyes vágottal[15,(10,12)]			Zöldségkrémleves[7,9] Pirított kenyérkockával[1] Olaszos rakott tészta[1,3,7] Alma			Májgaluskaleves[1,3,9] Sóskamártás[1,7] Főtt tojással[3] Főtt burgonyával		
		Energia: 690.95 Kcal / 2,888.17 Kj			Energia: 966.65 Kcal / 4,040.60 Kj			Energia: 1,260.57 Kcal / 5,269.18 Kj			Energia: 785.83 Kcal / 3,284.77 Kj			Energia: 800.84 Kcal / 3,347.51 Kj			Energia: 375.32 Kcal / 1,568.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.21 g	26.68 g	7.49 g	28.56 g	50.07 g	5.90 g	35.77 g	56.73 g	16.33 g	53.38 g	19.02 g	4.57 g	31.53 g	36.74 g	10.00 g	18.97 g	8.90 g	2.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.07 g	8.38 g	4.05 g	99.16 g	7.99 g	3.03 g	150.34 g	50.16 g	10.93 g	99.78 g	32.66 g	12.74 g	85.25 g	1.49 g	4.35 g	54.12 g	7.03 g	1.97 g		
Uzsonna	Iskola felső 11-14 éves	Sajtos pogácsa [1,3,7]			Kifli[1,(7)] Kockasajttal[7] Mandarin			Zala felvágottas Rozskenyér[1] Margarinnal(7)			Olasz felvágottas Zsemle[1] Margarinnal(7) Kígyóborkával			Zöldfűszeres sajtkrémes[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Kefír[7] Kiflivel[1,(7)]		
		Energia: 182.52 Kcal / 762.93 Kj			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 Kj			Energia: 232.90 Kcal / 973.52 Kj			Energia: 258.45 Kcal / 1,080.32 Kj			Energia: 255.83 Kcal / 1,069.37 Kj			Energia: 175.39 Kcal / 733.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.46 g	13.10 g	3.58 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g	10.16 g	7.87 g	7.17 g	9.16 g	11.63 g	4.73 g	7.23 g	12.29 g	6.91 g	10.56 g	0.48 g	0.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
13.48 g	0.00 g	0.79 g	23.80 g	0.00 g	1.81 g	30.28 g	0.00 g	1.36 g	29.19 g	0.15 g	1.39 g	28.79 g	0.00 g	0.43 g	32.00 g	0.00 g	1.01 g		

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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	