

Heti étlap 2025.09.22. - 2025.09.26.

|                                                                                                     |                                                          |                                                                                             |         |        |                                                   |         |        |                                                    |        |        |                                                                                      |        |        |                                                             |         |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|---------------------------------------------------|---------|--------|----------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------------------------------------------------------------|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>5303<br/>Tej és<br/>rozslisztmentes<br/>7-14 éves</b> | hétfő                                                                                       |         |        | kedd                                              |         |        | szerda                                             |        |        | csütörtök                                                                            |        |        | péntek                                                      |         |        |
|                                                                                                     |                                                          | Herba tea, Bécsi felvágottas ,<br>Liga margarinnal, Diétás pékáru<br>BL[1], Jégcsapretekkel |         |        | Rizstej, Liga margarinnal,<br>Diétás pékáru BL[1] |         |        | Herba tea, Padlizsánkrémes,<br>Diétás pékáru BL[1] |        |        | Herba tea, Kenőmájassal<br>allergénmentes, Diétás<br>pékáru BL[1],<br>Kígyóuborkával |        |        | Rizstej, Mézes, Liga<br>margarinnal, Diétás pékáru<br>BL[1] |         |        |
|                                                                                                     |                                                          | Energia: 259.71 Kcal / 1,085.59 KJ                                                          |         |        | Energia: 211.76 Kcal / 885.16 KJ                  |         |        | Energia: 81.52 Kcal / 340.75 KJ                    |        |        | Energia: 135.98 Kcal / 568.40 KJ                                                     |        |        | Energia: 277.52 Kcal / 1,160.03 KJ                          |         |        |
|                                                                                                     |                                                          | Fehérje                                                                                     | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                           | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                            | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                                                                              | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                                                     | Zsír    | T.Zsír |
|                                                                                                     |                                                          | 4.51 g                                                                                      | 23.27 g | 7.25 g | 0.13 g                                            | 15.92 g | 4.03 g | 0.34 g                                             | 5.30 g | 1.43 g | 4.36 g                                                                               | 8.16 g | 3.29 g | 0.21 g                                                      | 15.92 g | 4.03 g |
|                                                                                                     |                                                          | Szénhidrát                                                                                  | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                        | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                         | Cukor  | Só     | Szénhidrát                                                                           | Cukor  | Só     | Szénhidrát                                                  | Cukor   | Só     |
|                                                                                                     |                                                          | 7.82 g                                                                                      | 6.90 g  | 1.48 g | 16.09 g                                           | 8.03 g  | 0.20 g | 7.97 g                                             | 6.70 g | 0.82 g | 11.06 g                                                                              | 6.84 g | 0.35 g | 32.37 g                                                     | 24.31 g | 0.21 g |
| 1                                                                                                   |                                                          |                                                                                             | 1       |        |                                                   | 1       |        |                                                    | 1      |        |                                                                                      | 1      |        |                                                             |         |        |

|             |                                                          |                                                                                                                |         |        |                                                                                         |         |        |                                                                                                           |         |        |                                                                    |         |        |                                                                                            |         |        |
|-------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| <b>Ebéd</b> | <b>5303<br/>Tej és<br/>rozslisztmentes<br/>7-14 éves</b> | Sajtgaluska leves[1,3,9],<br>Sertéspörkölt[1], Paradicsomos<br>káposztával[1], Diétás<br>pékáruval BL, ebédhez |         |        | Gulyásleves<br>csirkehúsból[1,3,9],<br>Mac&Chees mártással[1],<br>Főtt tésztával[1,(3)] |         |        | Zellerkrémleves[1,9], Pirított<br>kenyérkockával[1], Paprikás<br>burgonya , Csemege<br>uborkával[15,(12)] |         |        | Babgulyás [1], Fahéjas<br>piskótakocka[1,3], Vanília<br>sodóval[1] |         |        | Zöldborsóleves, Carbonara<br>szósz, Főtt tésztával[1,(3)],<br>Növényi sajt szóráttal, Alma |         |        |
|             |                                                          | Energia: 679.21 Kcal / 2,839.10 KJ                                                                             |         |        | Energia: 608.68 Kcal / 2,544.28 KJ                                                      |         |        | Energia: 505.33 Kcal / 2,112.28 KJ                                                                        |         |        | Energia: 1,066.18 Kcal / 4,456.63 KJ                               |         |        | Energia: 512.65 Kcal / 2,142.88 KJ                                                         |         |        |
|             |                                                          | Fehérje                                                                                                        | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                 | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                                   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                    | Zsír    | T.Zsír |
|             |                                                          | 17.65 g                                                                                                        | 26.87 g | 6.59 g | 17.64 g                                                                                 | 22.29 g | 4.67 g | 15.66 g                                                                                                   | 27.81 g | 6.77 g | 27.28 g                                                            | 25.20 g | 4.34 g | 25.34 g                                                                                    | 12.26 g | 1.80 g |
|             |                                                          | Szénhidrát                                                                                                     | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                              | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                                | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                         | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                 | Cukor   | Só     |
|             |                                                          | 90.34 g                                                                                                        | 14.30 g | 1.50 g | 83.17 g                                                                                 | 4.14 g  | 1.09 g | 46.93 g                                                                                                   | 0.01 g  | 4.66 g | 180.82 g                                                           | 78.63 g | 2.40 g | 74.36 g                                                                                    | 1.92 g  | 4.27 g |
|             |                                                          | 1,3,9                                                                                                          |         |        | 1,3,9                                                                                   |         |        | 1,9,15,(12)                                                                                               |         |        | 1,3                                                                |         |        | 1,(3)                                                                                      |         |        |

|                |                                                          |                                                     |        |        |                                                                                 |         |        |                                            |         |        |                                                |        |        |                                  |        |        |
|----------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------|--------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------------------------------------------|---------|--------|------------------------------------------------|--------|--------|----------------------------------|--------|--------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>5303<br/>Tej és<br/>rozslisztmentes<br/>7-14 éves</b> | Vaníliás növényi túrókrémes,<br>Diétás pékáru BL[1] |        |        | Fokhagymás felvágottas,<br>Liga margarinnal, Diétás<br>pékáru BL[1], Paprikával |         |        | Csokoládés puding , Diétás<br>pékáru BL[1] |         |        | Növényi szendvicsszerű,<br>Diétás pékáru BL[1] |        |        | GM-Pizzás csiga                  |        |        |
|                |                                                          | Energia: 16.98 Kcal / 70.98 KJ                      |        |        | Energia: 234.84 Kcal / 981.63 KJ                                                |         |        | Energia: 289.59 Kcal / 1,210.49 KJ         |         |        | Energia: 73.89 Kcal / 308.86 KJ                |        |        | Energia: 216.56 Kcal / 905.22 KJ |        |        |
|                |                                                          | Fehérje                                             | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                        | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír |
|                |                                                          | 0.06 g                                              | 0.39 g | 0.00 g | 4.59 g                                                                          | 23.35 g | 7.24 g | 0.30 g                                     | 2.98 g  | 0.42 g | 0.36 g                                         | 7.20 g | 6.30 g | 0.75 g                           | 8.72 g | 4.58 g |
|                |                                                          | Szénhidrát                                          | Cukor  | Só     | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                 | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                     | Cukor  | Só     | Szénhidrát                       | Cukor  | Só     |
|                |                                                          | 3.27 g                                              | 3.02 g | 0.00 g | 1.33 g                                                                          | 0.00 g  | 1.46 g | 64.06 g                                    | 31.97 g | 0.01 g | 2.10 g                                         | 0.00 g | 0.48 g | 30.94 g                          | 2.56 g | 2.25 g |
|                |                                                          | 1                                                   |        |        | 1                                                                               |         |        | 1                                          |         |        | 1                                              |        |        |                                  |        |        |

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, 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 édesítők