

Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.17.

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	5303 Tej és rozslisztmentes 7-14 éves	Vaníliás rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]			Herba tea, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL[1], Paradicsommal			Herba tea, Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL[1]			Herba tea, Főtt tojáskarikával[3], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával			Rizstej, Baracklekváros(12), Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]		
		Energia: 267.89 Kcal / 1,119.78 Kj			Energia: 114.00 Kcal / 476.52 Kj			Energia: 101.14 Kcal / 422.77 Kj			Energia: 241.06 Kcal / 1,007.63 Kj			Energia: 263.44 Kcal / 1,101.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.14 g	15.92 g	4.04 g	0.75 g	8.00 g	2.16 g	0.36 g	7.20 g	6.30 g	5.91 g	18.94 g	5.56 g	0.24 g	15.93 g	4.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.05 g	21.42 g	0.20 g	9.57 g	6.70 g	0.27 g	8.81 g	6.70 g	0.48 g	7.87 g	6.99 g	0.39 g	28.79 g	20.45 g	0.20 g
		1			1			1			1,3			1,(12)		
Ebéd	5303 Tej és rozslisztmentes 7-14 éves	Magyaros karalábéleves, Borsos tokány (1), Párolt rizszel			Kerti zöldségleves[9], Vagdalt[1,3], Tökfőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez			Sertésgulyás[1,3,9], Piskóta kocka[1,3], Tejmentes csokoládé sodóval, Diétás pékáruval BL, ebédhez, Alma			Vajgaluskaleves , Paprikás burgonya , Csemege uborkával[15,(12)]			Zellerkrémleves[1,9], Pirított kenyérkockával[1], Bácskai bulguros hús[1], Céklasalátával[15,(12)]		
		Energia: 641.11 Kcal / 2,679.84 Kj			Energia: 696.34 Kcal / 2,910.70 Kj			Energia: 1,165.05 Kcal / 4,869.91 Kj			Energia: 455.27 Kcal / 1,903.03 Kj			Energia: 591.51 Kcal / 2,472.51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.42 g	32.76 g	7.00 g	31.08 g	20.64 g	3.24 g	18.96 g	26.12 g	4.87 g	15.32 g	24.57 g	7.07 g	21.84 g	24.33 g	6.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.82 g	0.02 g	2.24 g	94.87 g	3.61 g	2.11 g	210.16 g	69.34 g	0.95 g	42.09 g	0.01 g	4.69 g	74.32 g	8.33 g	1.26 g
		(1)			1,3,9			1,3,9			15,(12)			1,9,15,(12)		
Uzsonna	5303 Tej és rozslisztmentes 7-14 éves	Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Paprikával			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL[1]			Szendvics sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]			Vaníliás növényi túrókrémes, Diétás pékáru BL[1]			Kenőmájassal, Diétás pékáru BL[1], Jégcsapretekkel		
		Energia: 170.44 Kcal / 712.44 Kj			Energia: 28.78 Kcal / 120.30 Kj			Energia: 166.79 Kcal / 697.18 Kj			Energia: 16.98 Kcal / 70.98 Kj			Energia: 93.14 Kcal / 389.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.25 g	15.96 g	4.45 g	0.06 g	0.30 g	0.04 g	6.73 g	14.42 g	3.96 g	0.06 g	0.39 g	0.00 g	3.66 g	8.13 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		1.29 g	0.00 g	0.94 g	6.34 g	3.00 g	0.00 g	2.33 g	0.00 g	0.89 g	3.27 g	3.02 g	0.00 g	8.44 g	0.35 g	0.53 g
		1			1			1			1			1		

Az étlapváltztatás 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 édesítőszer | |