

Heti étlap 2025.10.13 - 2025.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	(05903) Gluténmentes 7-14	Vaníliás tej[7], Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru, Paradicsommal	Herba tea, Póréhagymás sajtkrémes[7], Gluténmentes pékáru	Herba tea, Főtt tojáskarikával[3], Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborkával	Tej 1,5%[7], Baracklevélkrém[12], Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru
		Energia: 426.76 Kcal / 1,783.86 KJ	Energia: 259.31 Kcal / 1,083.92 KJ	Energia: 287.30 Kcal / 1,200.91 KJ	Energia: 386.37 Kcal / 1,615.03 KJ	Energia: 422.32 Kcal / 1,765.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.52 g18.02 g5.63 g	4.36 g9.00 g2.36 g	5.32 g12.56 g7.07 g	9.52 g19.94 g5.76 g	10.62 g18.03 g5.63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.18 g13.79 g0.82 g	36.92 g7.10 g0.62 g	34.91 g7.10 g0.70 g	35.22 g7.39 g0.74 g	50.93 g12.82 g0.82 g
		7	7	3	7,(12)	
Ebéd	(05903) Gluténmentes 7-14	Kímélő magyaros karalábéleves , Borsos tokány , Párolt rizsszel	Kerti zöldségleves[9], Vagdalt, Tökfőzelékkel (rizsliszttel), GM pékáruval, ebédhez	Sertésgulyás[9], Piskóta kocka, Vanília sodóval, GM pékáruval, ebédhez, Alma	Vajgaluskaleves[3,9], Paprikás burgonya kolbásszal(6), Csemege uborkával[15,(12)]	Zellerkrémleves[9], Kölesgolyóval, Bácskai rizseshús, Céklasalátával[15,(12)]
		Energia: 576.63 Kcal / 2,410.31 KJ	Energia: 535.29 Kcal / 2,237.51 KJ	Energia: 809.01 Kcal / 3,381.66 KJ	Energia: 399.02 Kcal / 1,667.90 KJ	Energia: 615.34 Kcal / 2,572.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.05 g26.95 g6.57 g	21.63 g18.45 g2.72 g	13.17 g21.00 g4.17 g	15.18 g24.33 g6.98 g	21.21 g24.89 g6.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		65.17 g0.00 g2.16 g	69.28 g3.61 g1.93 g	140.19 g36.99 g0.95 g	29.04 g0.01 g4.18 g	76.09 g8.46 g1.12 g
		9	9	3,9,15,(6),(12)	9,15,(12)	
Uzsonna	(05903) Gluténmentes 7-14	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával	Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru	Szendvics sonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Vaníliás túrókrémes[7,(12)], Gluténmentes pékáru	Kenőmájással, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretekkel
		Energia: 315.75 Kcal / 1,319.84 KJ	Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ	Energia: 312.10 Kcal / 1,304.58 KJ	Energia: 211.26 Kcal / 883.07 KJ	Energia: 238.45 Kcal / 996.72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.86 g16.96 g4.65 g	8.11 g6.28 g3.11 g	10.34 g15.42 g4.16 g	9.05 g3.83 g1.74 g	7.27 g9.13 g3.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.64 g0.40 g1.29 g	50.42 g18.60 g0.45 g	29.68 g0.40 g1.24 g	31.97 g3.40 g0.37 g	35.79 g0.75 g0.88 g
					7,(12)	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Kód magyarázat: 319 diéta főköd ; 320 diétás korcsoportoskód

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-mesterek és édesítőszer