


Heti étlap 2025.03.10 - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	(05903) Gluténmentes 7-14	Karamellás tej, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarikával			Herba tea, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Tej, Baracklekváros, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Sajtos tonhalkrém*, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 437.89 Kcal / 1,830.38 KJ			Energia: 269.92 Kcal / 1,128.27 KJ			Energia: 333.01 Kcal / 1,391.98 KJ			Energia: 422.32 Kcal / 1,765.30 KJ			Energia: 306.91 Kcal / 1,282.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.51 g	18.02 g	5.63 g	6.54 g	6.72 g	1.76 g	4.87 g	13.80 g	3.62 g	10.62 g	18.03 g	5.63 g	6.72 g	11.17 g	6.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.97 g	17.14 g	0.82 g	42.51 g	13.79 g	0.75 g	43.92 g	13.79 g	0.68 g	50.93 g	11.25 g	0.82 g	41.47 g	13.79 g	0.74 g		
7			7,(12)			4,7										
Ebéd	(05903) Gluténmentes 7-14	Karfiolkrémleves, Kölesgolyóval, Paprikás burgonya virslivel, Céklasalátával			Csontleves , Toscan csirkeragu, Főtt tésztával			Palóc gulyásleves, Tejberizs, Gyümölcsraguval, Alma			Zöldborsóleves, Paradicsomos húsoskáp, GM pékáruval, ebédhez			Brokkolikrémleves, Kölesgolyóval, Pásztortarhonya, Káposztasalátával		
		Energia: 343.93 Kcal / 1,437.63 KJ			Energia: 349.99 Kcal / 1,462.96 KJ			Energia: 562.96 Kcal / 2,353.17 KJ			Energia: 593.42 Kcal / 2,480.50 KJ			Energia: 442.86 Kcal / 1,851.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.28 g	20.72 g	5.44 g	5.55 g	9.18 g	1.89 g	17.37 g	13.96 g	4.32 g	23.02 g	20.29 g	3.81 g	16.41 g	11.39 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.57 g	4.85 g	3.12 g	60.16 g	6.22 g	2.40 g	90.49 g	21.70 g	1.94 g	78.48 g	3.75 g	2.57 g	68.07 g	6.14 g	2.37 g		
15,(12)			9			7										
Uzsonna	(05903) Gluténmentes 7-14	Szendvics sonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Narancs			Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Sajt szeletes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevéllel			Vaníliás szív-TündérManna		
		Energia: 353.51 Kcal / 1,477.67 KJ			Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ			Energia: 347.21 Kcal / 1,451.34 KJ			Energia: 414.93 Kcal / 1,734.41 KJ			Energia: 221.05 Kcal / 923.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.94 g	15.62 g	4.16 g	8.11 g	6.28 g	3.11 g	6.62 g	21.87 g	6.42 g	14.23 g	25.66 g	10.77 g	0.84 g	5.10 g	1.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.18 g	0.40 g	1.25 g	50.42 g	18.58 g	0.45 g	27.63 g	0.40 g	1.15 g	28.36 g	0.40 g	1.35 g	41.10 g	2.10 g	0.58 g		
7																

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

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

Kód magyarázat: 319 diéta főlkód ; 320 diétás korcsoportoskód

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,l: 10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer