

Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

 Tízórai	5303 Tej és rozslisztmentes 7-14 éves	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Herba tea, Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Jégcsapretekkel			Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]			Herba tea, Tojáskrém[3], Diétás pékáru BL[1]			Herba tea, Lencsekrém[3], Diétás pékáru BL[1]			Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]		
		Energia: 223.24 Kcal / 933.14 KJ			Energia: 211.76 Kcal / 885.16 KJ			Energia: 148.03 Kcal / 618.77 KJ			Energia: 185.97 Kcal / 777.35 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
		3.97 g	19.49 g	5.87 g	0.13 g	15.92 g	4.03 g	2.09 g	12.30 g	3.32 g	1.25 g	15.83 g	4.28 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
7.79 g	6.90 g	0.90 g	16.09 g	8.03 g	0.20 g	7.01 g	6.70 g	0.20 g	9.34 g	6.70 g	0.38 g	32.37 g	24.31 g	0.21 g		
1			1			1,3			1			1				

Ebéd	5303 Tej és rozslisztmentes 7-14 éves	Zöldségleves[9], Sült virsli, Kelkáposzta főzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves[1], Pirított kenyérkockával[1], Rakott zöldbab bulgurral[1]			Szilvaleves[1], Halfasírt[4], Petrezselymes burgonyával, Céklasalátával[15,(12)]			Sertésgulyás[1,3,9], Tejbedara rizstejjel[1], Kakaó szórattal, Alma			Tojásleves[1,3], Stroganoff sertésragu[1,15,(12)], Párolt rizzsel		
		Energia: 508.70 Kcal / 2,126.37 KJ			Energia: 576.50 Kcal / 2,409.77 KJ			Energia: 758.30 Kcal / 3,169.69 KJ			Energia: 664.98 Kcal / 2,779.62 KJ			Energia: 498.88 Kcal / 2,085.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.34 g	40.91 g	11.27 g	26.01 g	28.85 g	7.91 g	24.41 g	32.46 g	9.78 g	11.86 g	12.97 g	2.88 g	18.94 g	17.96 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		79.03 g	3.00 g	2.52 g	54.57 g	0.00 g	3.23 g	89.37 g	24.91 g	4.27 g	123.45 g	57.39 g	0.24 g	64.78 g	0.00 g	1.90 g
1,9			1			1,4,15,(12)			1,3,9			1,3,15,(12)				

Uzsonna	5303 Tej és rozslisztmentes 7-14 éves	fahéjas csiga-TündérManna			Turista felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Paprikával			Házi szilvás gyümölcskrémleves[3], Diétás pékáru BL[1]			Szendvics sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Paradicsommal			Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Kégyőborkával		
		Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ			Energia: 177.93 Kcal / 743.75 KJ			Energia: 33.63 Kcal / 140.57 KJ			Energia: 173.36 Kcal / 724.64 KJ			Energia: 192.89 Kcal / 806.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.00 g	11.60 g	5.00 g	2.76 g	17.89 g	5.16 g	0.38 g	0.01 g	0.01 g	7.03 g	14.48 g	3.98 g	4.51 g	18.83 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46.60 g	1.90 g	1.00 g	1.29 g	0.00 g	0.67 g	7.67 g	1.00 g	0.00 g	3.53 g	0.00 g	0.90 g	1.16 g	0.14 g	0.81 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	