


Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Egyházi Iskola 11-14</b>	Tej Kifli			Citromos tea Házi sajtkrémes Rozskenyér Salátalevéllal			Csipkebogyós tea Kolbászkrémes Rozskenyér Alma			Poharas gyümölcsjoghurt Kifli			Erdei gyümölcsös tea Sült húskrémes Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 311.44 Kcal / 1,301.82 KJ			Energia: 399.07 Kcal / 1,668.11 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 303.29 Kcal / 1,267.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.56 g	3.28 g	1.73 g	7.92 g	8.49 g	8.87 g	8.14 g	13.14 g	9.93 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	8.34 g	11.65 g	4.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.40 g	0.00 g	0.68 g	50.42 g	19.98 g	0.96 g	60.97 g	19.99 g	0.84 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g	40.77 g	12.00 g	0.31 g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7,10,(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>Egyházi Iskola 11-14</b>	Sárgarépa-krémleves Levesgyönggyel Sertéspörkölt Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Pulykavagdalt Burgonyafőzelékkal Félbarna kenyérral			Gulyásleves Félbarna kenyérral Káposztás tészta Porcukorral			Vajgaluskaleves Sertéstokány Eatrend módra Bulgurral			Vegyes gyümölcsleves Spenótos-sonkás rakott tészta		
		Energia: 843.65 Kcal / 3,526.46 KJ			Energia: 591.17 Kcal / 2,471.09 KJ			Energia: 570.61 Kcal / 2,385.15 KJ			Energia: 684.41 Kcal / 2,860.83 KJ			Energia: 728.96 Kcal / 3,047.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.34 g	45.24 g	10.95 g	24.87 g	22.54 g	3.83 g	24.47 g	13.88 g	2.66 g	23.01 g	34.34 g	9.67 g	31.33 g	29.68 g	8.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.59 g	8.29 g	2.43 g	72.67 g	0.01 g	2.99 g	86.38 g	13.99 g	2.19 g	75.05 g	0.03 g	4.34 g	86.19 g	20.78 g	4.27 g		
1,3,7			1,3,7,9			1,3			1,3,7,9,(6)			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>Egyházi Iskola 11-14</b>	Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Zala felvágottas Zsemle Margarinnal			Sajtos pogácsa			Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Kifli Zöldfűszeres kockasajttal		
		Energia: 214.43 Kcal / 896.32 KJ			Energia: 215.04 Kcal / 898.87 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 208.26 Kcal / 870.53 KJ			Energia: 184.04 Kcal / 769.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.86 g	7.86 g	3.22 g	8.80 g	7.14 g	2.78 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.46 g	6.86 g	2.55 g	10.10 g	4.58 g	2.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.02 g	3.85 g	1.45 g	28.84 g	0.00 g	0.72 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	29.12 g	0.00 g	1.32 g	25.20 g	0.00 g	0.79 g		
1,(7)			1,(7)			1,3,7			1,(7)			1,7				

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,laktóz | 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 |               |