


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	<b>(30023) Egyházi Iskola 11-14</b>	Kakaó Kifli			Csipkebogyós tea Eatrend Tepertőkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Csicseriborsó krémes Rozskenyér Körte			Tej Barackleváros Korpás kenyér Margarinnal			Citromos tea Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ			Energia: 342.27 Kcal / 1,430.69 KJ			Energia: 461.80 Kcal / 1,930.32 KJ			Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 KJ			Energia: 354.64 Kcal / 1,482.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.84 g	3.31 g	1.75 g	6.66 g	13.10 g	5.16 g	8.49 g	9.78 g	6.84 g	10.84 g	5.36 g	2.53 g	6.71 g	14.33 g	5.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.41 g	9.99 g	0.68 g	48.96 g	19.99 g	1.14 g	83.39 g	32.03 g	0.92 g	52.22 g	12.46 g	1.03 g	49.21 g	20.58 g	0.11 g		
1,7		1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,3,4,7,10					
<b>Ebéd</b>	<b>(30023) Egyházi Iskola 11-14</b>	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával			Csontleves Cérnametéllel Toscan csirkeragu Penne tésztával Reszelt sajttal			Palóc leves Tejberizs Gyümölcsraguval			Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Pásztortarhonya Házi káposztasalátával		
		Energia: 463.91 Kcal / 1,939.14 KJ			Energia: 505.25 Kcal / 2,111.95 KJ			Energia: 568.46 Kcal / 2,376.16 KJ			Energia: 565.91 Kcal / 2,365.50 KJ			Energia: 676.48 Kcal / 2,827.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.13 g	27.82 g	7.58 g	22.50 g	15.24 g	5.32 g	18.46 g	14.06 g	2.91 g	22.12 g	25.99 g	6.50 g	25.94 g	26.65 g	6.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.89 g	5.11 g	3.67 g	69.11 g	3.07 g	3.19 g	90.95 g	0.01 g	1.87 g	60.46 g	12.04 g	4.89 g	81.98 g	8.02 g	3.96 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)		1,3,7,9			1,7			1,9			1,3,7					
<b>Uzsonna</b>	<b>(30023) Egyházi Iskola 11-14</b>	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal			Csokoládékrémes rúd			Paprikás zsalámis Zsemle Margarinnal			Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Kajszibarackos háromszög		
		Energia: 210.77 Kcal / 881.02 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 228.02 Kcal / 953.12 KJ			Energia: 228.89 Kcal / 956.76 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.72 g	3.50 g	5.58 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.64 g	9.22 g	3.45 g	10.29 g	7.98 g	4.41 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.04 g	0.00 g	1.45 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.55 g	0.00 g	0.72 g	28.90 g	0.00 g	0.52 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)					

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-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Oldalak

**Jó Étrendünk!**  
 2730 Albertirsai, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 17784015-13  
 Adószám: 14893604-13  
 Élelmésvetítő