


Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	Munkaszüneti nap	csütörtök	péntek
 Reggeli	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Tejeskávé Kiflivel Margarinnal Csemege szalámmal Korpás zsemlével	Barackos tea Kenőmájas Korpás kenyérrrel Uborkával Meggyes táska		Tej Fatörzs kiflivel Sertés zsíros Félbarna kenyér Lilahagymával	Citromos tea Álomsonka krémes Graham kenyér Paprikával Tejszelet
		Energia: 498.88 Kcal / 2,085.32 KJ	Energia: 633.39 Kcal / 2,647.57 KJ		Energia: 397.72 Kcal / 1,662.47 KJ	Energia: 620.28 Kcal / 2,592.77 KJ
		Fehérje 18.21 g Zsír 12.50 g T.Zsír 5.18 g	Fehérje 10.94 g Zsír 24.13 g T.Zsír 7.11 g		Fehérje 10.31 g Zsír 12.10 g T.Zsír 5.08 g	Fehérje 20.05 g Zsír 19.85 g T.Zsír 8.08 g
		Szénhidrát 78.00 g Cukor 15.98 g Só 1.85 g	Szénhidrát 92.27 g Cukor 43.44 g Só 1.60 g		Szénhidrát 61.39 g Cukor 25.91 g Só 1.19 g	Szénhidrát 89.59 g Cukor 10.75 g Só 0.90 g
		1,7	1,7,(3),(6),(10),(12)		1,3,7	1,3,7
Tízórai	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Tejeskávé Kiflivel	Barackos tea Kenőmájas Korpás kenyérrrel Uborkával		Tej Fatörzs kiflivel	Citromos tea Álomsonka krémes Graham kenyér
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ	Energia: 292.20 Kcal / 1,221.40 KJ		Energia: 303.90 Kcal / 1,270.30 KJ	Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ
		Fehérje 10.57 g Zsír 3.28 g T.Zsír 1.73 g	Fehérje 7.16 g Zsír 5.86 g T.Zsír 2.24 g		Fehérje 7.90 g Zsír 6.66 g T.Zsír 2.85 g	Fehérje 13.80 g Zsír 9.25 g T.Zsír 4.20 g
		Szénhidrát 49.45 g Cukor 15.98 g Só 0.68 g	Szénhidrát 52.29 g Cukor 25.28 g Só 0.93 g		Szénhidrát 52.69 g Cukor 19.98 g Só 1.10 g	Szénhidrát 55.72 g Cukor 10.75 g Só 0.89 g
		1,7	1,(6),(7),(10)		1,3,7	1,7
Ebéd	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Magyaros karfiolleves Erdélyi tokány Párolt rizszel	Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérrrel		Palóc gulyásleves Félbarna kenyérrrel Sajtos-tejffölös tészta Alma	Erdői gyümölcsleves Rántott csirkemell Újhagymás törtburgonyával Káposztasalátával
		Energia: 591.19 Kcal / 2,471.17 KJ	Energia: 646.98 Kcal / 2,704.38 KJ		Energia: 719.97 Kcal / 3,009.47 KJ	Energia: 971.71 Kcal / 4,061.75 KJ
		Fehérje 20.26 g Zsír 28.19 g T.Zsír 7.28 g	Fehérje 21.62 g Zsír 25.80 g T.Zsír 6.54 g		Fehérje 30.15 g Zsír 29.24 g T.Zsír 11.94 g	Fehérje 28.11 g Zsír 46.68 g T.Zsír 7.43 g
		Szénhidrát 63.48 g Cukor 0.01 g Só 2.96 g	Szénhidrát 81.20 g Cukor 15.00 g Só 3.29 g		Szénhidrát 83.06 g Cukor 0.01 g Só 2.47 g	Szénhidrát 107.52 g Cukor 26.17 g Só 4.84 g
		1,9	1,3,9		1,7,9,(3)	1,3,7
Uzsonna	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Szendvicssonkás Rozskenyér Margarinnal Paprikával	Kockasajt Zsemlével		Bécsi felvágott Korpás zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel	Vaníliakrémes rúd
		Energia: 194.22 Kcal / 811.84 KJ	Energia: 287.22 Kcal / 1,200.58 KJ		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 258.57 Kcal / 1,080.82 KJ
		Fehérje 8.97 g Zsír 3.59 g T.Zsír 5.56 g	Fehérje 13.06 g Zsír 12.85 g T.Zsír 7.57 g		Fehérje 11.71 g Zsír 26.46 g T.Zsír 10.07 g	Fehérje 7.77 g Zsír 8.54 g T.Zsír 3.33 g
		Szénhidrát 31.47 g Cukor 0.00 g Só 1.08 g	Szénhidrát 29.50 g Cukor 0.00 g Só 1.46 g		Szénhidrát 19.66 g Cukor 0.00 g Só 1.38 g	Szénhidrát 29.35 g Cukor 4.68 g Só 1.42 g
		1,(7)	1,7		1,(7)	1,7,(3),(6),(12)
Vacsora	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Barackos tea Sült bécsi virsli Félbarna kenyérrrel Mustárral			Citromos tea Rántott csirkemell Petrezselymes burgonyával Csemege uborkával	
		Energia: 287.64 Kcal / 1,202.34 KJ			Energia: 806.59 Kcal / 3,371.55 KJ	
		Fehérje 24.68 g Zsír 41.42 g T.Zsír 5.38 g			Fehérje 14.78 g Zsír 14.86 g T.Zsír 4.88 g	
		Szénhidrát 83.01 g Cukor 19.98 g Só 4.71 g			Szénhidrát 57.90 g Cukor 21.98 g Só 0.38 g	
		1,10,(12)			1,3,15,(7),(12)	

Az étlapváltoztatás íogát 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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
 2730 Albertirózsa, Peatl út 65.
 Csopottmunka-Nyitány: 1778-4084-13.
 Adószám: 159335004-18
 20.