

Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			Munkaszüneti nap			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b>	<b>Reggeli</b>	Tejeskávé Kifli 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	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.21 g	12.50 g	5.18 g	10.94 g	24.13 g	7.11 g				10.31 g	12.10 g	5.08 g	20.05 g	19.85 g	8.08 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
78.00 g 15.98 g 1.85 g			92.27 g 43.44 g 1.60 g						61.39 g 25.91 g 1.19 g			89.59 g 10.75 g 0.90 g				
1,7			1,7,(3),(6),(10),(12)						1,3,7			1,3,7				
<b>Tízórai</b>	<b>726 Eger Iskolás 11-14 éves</b>	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: 338.68 Kcal / 1,415.68 KJ						Energia: 303.90 Kcal / 1,270.30 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	8.44 g	8.55 g	3.25 g				7.90 g	6.66 g	2.85 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
49.45 g 15.98 g 0.68 g			56.49 g 28.28 g 1.05 g						52.69 g 19.98 g 1.10 g			55.72 g 55.72 g				
1,7			1,(6),(7),(10)						1,3,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>726 Eger Iskolás 11-14 éves</b>	Magyaros karfiolleves Erdélyi tokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérrrel						Palóc gulyásleves Félbarna kenyérrrel Sajtos-tejfölös tésztá Alma			Erdői gyümölcsleves Rántott csirkemell Újhagymás törtburgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 592.87 Kcal / 2,478.20 KJ			Energia: 665.85 Kcal / 2,783.25 KJ						Energia: 1,014.92 Kcal / 4,242.37 KJ			Energia: 1,392.74 Kcal / 5,821.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.39 g	28.21 g	7.28 g	30.47 g	36.05 g	8.92 g				40.80 g	41.66 g	41.68 g	47.77 g	65.56 g	10.54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
63.72 g 0.01 g 2.96 g			84.04 g 15.00 g 3.58 g						117.82 g 0.01 g 3.45 g			149.80 g 40.96 g 6.90 g				
1,9			1,3,9						1,7,9,(3)			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>726 Eger Iskolás 11-14 éves</b>	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	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.97 g	3.59 g	5.56 g	13.06 g	12.85 g	7.57 g				11.71 g	26.46 g	10.07 g	9.14 g	11.62 g	4.48 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.47 g 0.00 g 1.08 g			29.50 g 0.00 g 1.46 g						19.66 g 0.00 g 1.38 g			29.38 g 4.68 g 1.84 g				
1,(7)			1,7						1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>726 Eger Iskolás 11-14 éves</b>	Barackos tea Sült bécsi virsli Félbarna kenyérrrel Mustárral									Citromos tea Rántott csirkemell Petrezselymes burgonyával Csemege uborkával					
		Energia: 299.43 Kcal / 1,251.62 KJ									Energia: 806.59 Kcal / 3,371.55 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír							Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		24.68 g	41.42 g	5.38 g							14.73 g	14.85 g	4.88 g			
Szénhidrát Cukor Só									Szénhidrát Cukor Só							
83.01 g 19.98 g 4.71 g									60.89 g 24.98 g 0.38 g							
1,10,(12)									1,3,15,(7),(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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szszám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
2730 Albertirózsa, Peatl út 65.  
Csoporthelyi Közlemény: 1778/40846-13.  
Adószám: 159335004-18  
20.