


Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			Munkaszüneti nap			csütörtök			péntek		
 Reggeli	727 Eger Iskolás 15-18 éves	Tejeskávé Kiflivel Margarinnal Csemege szalámmal Korpás zsemlével			Barackos tea Kenőmájás Korpás kenyérrrel Uborkával Meggyes táska						Tej Fatörzs kiflivel Sertés zsíros Félbarna kenyér Lilahagymával			Citromos tea Álomsonka krémes Graham kenyér Paprikával Tejszelet		
		Energia: 819.10 Kcal / 3,423.84 KJ			Energia: 1,206.47 Kcal / 5,043.04 KJ						Energia: 1,159.86 Kcal / 4,848.21 KJ			Energia: 661.47 Kcal / 2,764.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.36 g	18.17 g	7.52 g	21.42 g	48.18 g	14.08 g				18.20 g	18.74 g	7.93 g	34.76 g	37.43 g	14.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
133.96 g	17.98 g	3.09 g	170.18 g	70.70 g	3.20 g				104.10 g	35.91 g	2.29 g	169.57 g	21.50 g	1.58 g		
1,7		1,7,(3),(6),(10),(12)						1,3,7			1,3,7					
Tízórai	727 Eger Iskolás 15-18 éves	Tejeskávé Kiflivel			Barackos tea Kenőmájás Korpás kenyérrrel Uborkával						Tej Fatörzs kiflivel			Citromos tea Álomsonka krémes Graham kenyér		
		Energia: 412.47 Kcal / 1,724.12 KJ			Energia: 524.09 Kcal / 2,190.70 KJ						Energia: 567.65 Kcal / 2,372.78 KJ			Energia: 653.27 Kcal / 2,730.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.04 g	4.31 g	2.24 g	13.86 g	11.64 g	4.34 g				15.79 g	13.30 g	5.70 g	22.50 g	16.25 g	7.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.90 g	17.98 g	1.15 g	90.22 g	34.38 g	1.86 g				95.40 g	29.98 g	2.20 g	103.49 g	21.50 g	1.57 g		
1,7		1,(6),(7),(10)						1,3,7			1,7					
Ebéd	727 Eger Iskolás 15-18 éves	Magyaros karfiolleves Erdélyi tokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérrrel						Palóc gulyásleves Félbarna kenyérrrel Sajtos-tejfölös tészta Alma			Erdei gyümölcsleves Rántott csirkemell Újhagymás törtburgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 779.45 Kcal / 3,258.10 KJ			Energia: 895.83 Kcal / 3,744.57 KJ						Energia: 736.08 Kcal / 3,076.81 KJ			Energia: 736.08 Kcal / 3,076.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.35 g	39.57 g	10.31 g	30.47 g	36.05 g	8.92 g				40.80 g	41.68 g	16.58 g	47.77 g	65.56 g	10.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.65 g	0.01 g	5.28 g	111.19 g	15.00 g	4.29 g				117.82 g	0.01 g	3.45 g	149.80 g	40.96 g	6.90 g		
1,9		1,3,9														
Vacsora	727 Eger Iskolás 15-18 éves	Barackos tea Sült bécsi vrsli Félbarna kenyérrrel Mustárral									Citromos tea Rántott csirkemell Petrezselymes burgonyával Csemege uborkával					
		Energia: 492.02 Kcal / 2,056.64 KJ									Energia: 1,154.38 Kcal / 4,825.31 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		42.95 g	58.29 g	7.55 g				28.73 g	28.10 g	9.66 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só						
113.31 g	29.98 g	6.78 g				99.59 g	29.98 g	0.57 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-csillagfűrt	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 Albertirsa, Peatl út 65.
 Csoporthívószám: 1778-408-15-13.
 Adószám: 15886041-18
 20.