


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Reggeli	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával	Tej Gabonagolyó Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Kigyóborkával	Meggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémrel Diáksemegés Zsemle Margarinnal Paprikával	Kakaó Kalács Margarinnal	Citromos tea Majonéz tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával Tejszelet
		Energia: 354.75 Kcal / 1,482.86 KJ	Energia: 458.33 Kcal / 1,915.82 KJ	Energia: 461.88 Kcal / 1,930.66 KJ	Energia: 396.99 Kcal / 1,659.42 KJ	Energia: 390.69 Kcal / 1,633.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.74 g 10.72 g 3.88 g	18.18 g 8.80 g 4.11 g	15.45 g 8.33 g 3.16 g	14.15 g 11.34 g 5.15 g	7.33 g 14.62 g 5.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.33 g 24.98 g 0.00 g	76.25 g 3.85 g 1.62 g	80.83 g 22.39 g 0.68 g	59.52 g 14.19 g 0.96 g	56.92 g 26.31 g 0.81 g		
1	1,7,(3),(5)	1,7,(12)	1,3,7	1,3,4,7,10		
Tízórai	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával	Tej Kifivel	Meggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémrel	Kakaó Kaláccsal	Citromos tea Majonéz tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával
		Energia: 354.75 Kcal / 1,482.86 KJ	Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ	Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 KJ	Energia: 379.69 Kcal / 1,587.10 KJ	Energia: 302.75 Kcal / 1,265.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.74 g 10.72 g 3.88 g	10.56 g 3.28 g 1.73 g	8.05 g 2.09 g 0.77 g	14.15 g 9.34 g 4.25 g	5.28 g 9.27 g 3.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.33 g 24.98 g 0.00 g	33.40 g 0.00 g 0.68 g	51.23 g 22.39 g 0.09 g	59.52 g 14.19 g 0.90 g	49.12 g 20.38 g 0.72 g		
1	1,7	1,7,(12)	1,3,7	1,3,4,7,10		
Ebéd	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Fokhagymakrémeleves Pírtott kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel	Májgaluskaleves Sajtos-tejfőlös tészta Alma	Citromos almaleves Burgonyapüré Stefánia vagdalttal	Tejfőlös zöldbaleves Tarhonyás hús Céklasalátával	Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérrrel
		Energia: 862.34 Kcal / 3,604.58 KJ	Energia: 564.07 Kcal / 2,357.81 KJ	Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 KJ	Energia: 642.28 Kcal / 2,684.73 KJ	Energia: 505.01 Kcal / 2,110.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23.23 g 48.04 g 10.92 g	23.02 g 20.30 g 9.51 g	23.57 g 27.38 g 7.29 g	24.84 g 28.30 g 3.01 g	24.51 g 32.81 g 7.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83.74 g 0.02 g 2.82 g	72.18 g 0.03 g 1.47 g	80.67 g 11.99 g 4.72 g	71.29 g 4.80 g 1.40 g	63.26 g 12.00 g 2.01 g		
1,7,9	1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,9,15,(12)	1,3,7,9		
Uzsonna	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Csokoládékremes rúd Alma	Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal	Zsemle Sajt szelettel Margarinnal Kigyóborkával	Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal	Korpás kifli Gyümölcsös joghurttal
		Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ	Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 KJ	Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ	Energia: 193.87 Kcal / 810.38 KJ	Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.31 g 27.06 g 10.07 g	8.80 g 8.76 g 3.19 g	10.29 g 7.71 g 4.67 g	9.46 g 3.64 g 5.60 g	10.93 g 6.56 g 3.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30.16 g 0.00 g 1.40 g	32.46 g 0.00 g 1.93 g	29.44 g 3.85 g 0.53 g	30.78 g 0.00 g 1.19 g	46.73 g 12.99 g 1.05 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,(7)	1,7	1,(7)	1,7		
Vacsora	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Barackos tea Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérrrel	Epres tea Sertéspaprikás Galuskával Csemege uborkával	Erdei gyümölcsös tea Gyros tál	Almás-fahéjas tea Rakott kelkáposzta	
		Energia: 592.80 Kcal / 2,477.90 KJ	Energia: 804.61 Kcal / 3,363.27 KJ	Energia: 270.46 Kcal / 1,130.52 KJ	Energia: 534.74 Kcal / 2,235.21 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		17.81 g 22.88 g 6.19 g	25.06 g 38.51 g 9.47 g	7.21 g 3.06 g 1.62 g	20.77 g 21.24 g 6.80 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
78.13 g 36.97 g 1.82 g	88.38 g 19.99 g 4.45 g	53.09 g 24.38 g 2.38 g	64.38 g 24.98 g 2.33 g			
1,3,9	1,3,7,15,(12)	7,9,(1),(10)	1,7			

Az étlanváltoztatás igazt fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbitositas@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.
279 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos rendelés szám: 1778-408-13.
Adószám: 23031023-4-18
20.