


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	727 Eger Középiszkolás 15-18 éves	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Tej Gabonagolyó Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóuborkával			Meggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémrel Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paprikával			Kakaó Kalács Margarinnal			Citromos tea Majonézes tonhalkrém Korpás kenyér Paprikával Tejszelet		
		Energia: 701.70 Kcal / 2,933.11 KJ			Energia: 425.65 Kcal / 1,779.22 KJ			Energia: 463.63 Kcal / 1,937.97 KJ			Energia: 692.49 Kcal / 2,894.61 KJ			Energia: 648.39 Kcal / 2,710.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		12.74 g	21.30 g	7.75 g	18.61 g	9.46 g	4.42 g	14.89 g	7.12 g	2.76 g	22.93 g	20.40 g	9.05 g	12.30 g	23.81 g	9.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.23 g	48.07 g	0.00 g	66.25 g	2.48 g	1.34 g	84.58 g	26.48 g	0.54 g	104.09 g	21.38 g	1.71 g	95.30 g	36.71 g	1.53 g		
1		1,7,(3),(5)			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10					
Tízórai	727 Eger Középiszkolás 15-18 éves	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Tej Kiflivel			Meggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémrel			Kakaó Kaláccsal			Citromos tea Majonézes tonhalkrém Korpás kenyér Paprikával		
		Energia: 701.70 Kcal / 2,933.11 KJ			Energia: 339.89 Kcal / 1,420.74 KJ			Energia: 450.94 Kcal / 1,884.93 KJ			Energia: 657.89 Kcal / 2,749.98 KJ			Energia: 560.45 Kcal / 2,342.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		12.74 g	21.30 g	7.75 g	16.02 g	4.31 g	2.24 g	16.65 g	4.32 g	1.63 g	22.93 g	16.40 g	7.25 g	10.25 g	18.46 g	6.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.23 g	48.07 g	0.00 g	58.85 g	0.00 g	1.15 g	85.73 g	27.98 g	0.19 g	104.09 g	21.38 g	1.59 g	87.50 g	30.78 g	1.44 g		
1		1,7			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10					
Ebéd	727 Eger Középiszkolás 15-18 éves	Fokhagymakrémléves Pírtott kenyérbocokkal Csikós tokány Párolt rizszel			Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Burgonyapüré Stefánia vagdalttal			Tejfölös zöldbableves Tarhonyáshús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérrrel		
		Energia: 1,070.07 Kcal / 4,472.89 KJ			Energia: 750.17 Kcal / 3,135.71 KJ			Energia: 948.65 Kcal / 3,965.36 KJ			Energia: 1,382.12 Kcal / 5,777.26 KJ			Energia: 706.40 Kcal / 2,952.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		33.28 g	57.58 g	17.10 g	30.91 g	29.19 g	13.30 g	34.70 g	40.58 g	10.53 g	57.32 g	76.54 g	9.07 g	38.78 g	50.24 g	13.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.02 g	0.00 g	5.12 g	91.08 g	0.05 g	2.04 g	115.77 g	22.98 g	6.29 g	114.28 g	7.99 g	2.53 g	94.46 g	19.99 g	3.13 g		
1,7,9		1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9					
Vacsora	727 Eger Középiszkolás 15-18 éves	Barackos tea Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérrrel			Epres tea Sertéspaprikás Galuskával Csemege uborkával			Erdei gyümölcsös tea Gyros tál			Almás-fahéjas tea Rakott kelkáposzta					
		Energia: 983.06 Kcal / 4,109.19 KJ			Energia: 1,102.73 Kcal / 4,609.41 KJ			Energia: 372.90 Kcal / 1,558.72 KJ			Energia: 841.30 Kcal / 3,516.63 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav			
		31.19 g	32.47 g	8.62 g	35.86 g	53.27 g	13.47 g	11.45 g	5.56 g	3.02 g	30.73 g	32.41 g	10.47 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
140.19 g	44.97 g	2.20 g	118.51 g	19.99 g	6.69 g	68.75 g	27.73 g	3.55 g	103.96 g	48.07 g	3.48 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: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csilagfírt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szszám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
 2739 Albertirsa, Peall út 65.
 Csoportos rendelés: 17784084-13.
 Adószám: 1589604-1-18
 20.