


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	726 Eger Iskolás 11-14 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 Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával Tejszelet		
		Energia: 384.81 Kcal / 1,608.51 KJ			Energia: 476.67 Kcal / 1,992.48 KJ			Energia: 465.62 Kcal / 1,946.29 KJ			Energia: 396.99 Kcal / 1,659.42 KJ			Energia: 436.49 Kcal / 1,824.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.48 g	10.67 g	3.88 g	19.21 g	10.27 g	4.62 g	15.66 g	8.60 g	3.31 g	14.15 g	11.34 g	5.15 g	7.56 g	19.42 g	7.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.43 g	0.00 g	0.00 g	76.49 g	3.30 g	1.81 g	80.94 g	22.39 g	0.68 g	59.52 g	14.19 g	0.96 g	57.29 g	26.51 g	0.82 g		
1			1,7,(3),(5)			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10				
Tízórai	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Tej Kiflivel			Meggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémrel			Kakaó Kaláccsal			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával		
		Energia: 384.81 Kcal / 1,608.51 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 261.33 Kcal / 1,092.36 KJ			Energia: 379.69 Kcal / 1,587.10 KJ			Energia: 348.55 Kcal / 1,456.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.48 g	10.67 g	3.88 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	8.26 g	2.36 g	0.92 g	14.15 g	9.34 g	4.25 g	5.51 g	14.07 g	5.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.43 g	0.00 g	0.00 g	33.40 g	0.00 g	0.68 g	51.34 g	22.39 g	0.09 g	59.52 g	14.19 g	0.90 g	49.49 g	20.58 g	0.73 g		
1			1,7			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Fokhagymakrémeleves Pírtott kenyérbúrával Csikós tokány Párolt rizzsel			Májgaluskaleves Sajtos-tejfőlés tészta Alma			Citromos almaleves Burgonyapüré Stefánia vagdalttal			Tejfőlés zöldbabeleves Tarhonyáshús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérrrel		
		Energia: 873.48 Kcal / 3,651.15 KJ			Energia: 566.65 Kcal / 2,368.60 KJ			Energia: 701.00 Kcal / 2,930.18 KJ			Energia: 642.58 Kcal / 2,685.98 KJ			Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.21 g	49.51 g	11.31 g	23.17 g	20.37 g	8.12 g	25.15 g	28.22 g	7.43 g	24.83 g	28.63 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
83.25 g	0.01 g	2.99 g	72.67 g	0.04 g	1.50 g	90.29 g	13.99 g	4.78 g	70.69 g	4.80 g	1.40 g	71.24 g	19.99 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	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Csokoládékrémés rúd Alma			Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Zsemle Sajt szelettel Margarinnal Kigyóborkával			Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal			Korpás kifli Gyümölcsös joghurtal		
		Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ			Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 KJ			Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ			Energia: 204.92 Kcal / 856.57 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	10.17 g	11.84 g	4.34 g	10.29 g	7.71 g	4.63 g	11.16 g	3.92 g	5.69 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	32.49 g	0.00 g	2.35 g	29.44 g	3.30 g	0.53 g	31.20 g	0.00 g	1.40 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	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Barackos tea Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérrrel			Egres tea Sertéspaprikás Galuskával Csemege uborkával			Erdei gyümölcsös tea Gyros tál			Almás-fahéjas tea Rakott kelkáposzta					
		Energia: 613.42 Kcal / 2,564.10 KJ			Energia: 841.76 Kcal / 3,518.56 KJ			Energia: 270.46 Kcal / 1,130.52 KJ			Energia: 608.90 Kcal / 2,545.20 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		18.16 g	22.95 g	6.19 g	26.81 g	41.83 g	10.43 g	7.21 g	3.06 g	8.70 g	21.56 g	21.24 g	6.20 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
82.73 g	39.97 g	1.90 g	88.41 g	19.99 g	4.87 g	53.09 g	12.00 g	2.86 g	81.28 g	32.03 g	2.34 g					
1,3,9			1,3,7,15,(12)			7,9,(1),(10)			1,7							

Az étlanváltoztatás 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-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.
 2/33 Albertiratai, Pesti út 65.
 Csopordénes közlemény: 1778-10846-13
 Adószám: 15836604-11
 20.