


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 <b>Reggeli</b>	(00726) Eger Iskolás 11-14	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal Csirkemellsonkás Félbarna kenyér Uborkával			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér Gesztenyés rúd			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paprikával			Cspikebogyós tea Tavaszi felvágottas Sajt szeletes Korpás kenyér Margarinnal Salátalevél			Tea barackos Körözöttes Korpás zsemle Uborkával Gyümölcsös joghurt			
		Energia: 544.72 Kcal / 2,276.93 KJ			Energia: 305.73 Kcal / 1,277.95 KJ			Energia: 560.58 Kcal / 2,343.22 KJ			Energia: 283.97 Kcal / 1,186.99 KJ			Energia: 404.38 Kcal / 1,690.31 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		24.09 g	9.08 g	4.32 g	9.10 g	15.93 g	10.43 g	13.91 g	20.67 g	7.90 g	7.30 g	6.80 g	2.55 g	14.98 g	8.52 g	4.78 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
68.40 g			28.58 g			1.13 g			48.15 g			19.99 g			1.32 g		
1,7			1,6,7,(5),(8)			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7					
<b>Tízórai</b>	(00726) Eger Iskolás 11-14	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Cspikebogyós tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevél			Barackos tea Körözöttes Korpás zsemle Uborkával			
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 305.73 Kcal / 1,277.95 KJ			Energia: 356.29 Kcal / 1,489.29 KJ			Energia: 283.97 Kcal / 1,186.99 KJ			Energia: 286.44 Kcal / 1,197.32 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		12.76 g	5.60 g	2.71 g	7.70 g	11.28 g	9.51 g	6.51 g	14.43 g	5.51 g	7.30 g	6.80 g	2.55 g	9.51 g	2.75 g	1.65 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
58.18 g			16.20 g			0.33 g			42.85 g			12.00 g			1.08 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7					
<b>Ebéd</b>	(00726) Eger Iskolás 11-14	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Francia hagymakrémleves Pirított kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizsszel			Csontleves Cérumetéllel Paradisomos húsgombóc Félbarna kenyérral			
		Energia: 562.60 Kcal / 2,351.67 KJ			Energia: 683.88 Kcal / 2,858.62 KJ			Energia: 593.37 Kcal / 2,480.29 KJ			Energia: 678.38 Kcal / 2,835.63 KJ			Energia: 588.38 Kcal / 2,459.43 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		32.17 g	21.42 g	7.65 g	23.35 g	29.54 g	7.70 g	24.76 g	8.78 g	3.41 g	18.94 g	32.15 g	7.40 g	21.29 g	24.51 g	6.33 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
60.04 g			0.02 g			4.76 g			79.50 g			0.00 g			1.71 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9					
<b>Uzsonna</b>	(00726) Eger Iskolás 11-14	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táska			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrém rúd Mandarin			Kifli Pudinggal			
		Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 217.86 Kcal / 910.65 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		8.06 g	9.33 g	3.45 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.27 g	7.81 g	3.09 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
29.60 g			0.00 g			1.17 g			39.98 g			18.16 g			0.67 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)					
<b>Vacsora</b>	(00726) Eger Iskolás 11-14	Citromos tea Édes-savanyú sertésragu Párolt rizsszel			Almás-fahéjas tea Sajtos-tejfőlés tészta			Cseresznyés tea Rakott karfiol rizsszel			Barackos tea Sült csirkecomb Burgonyapürével Csemege uborkával						
		Energia: 663.06 Kcal / 2,771.59 KJ			Energia: 584.50 Kcal / 2,443.21 KJ			Energia: 607.98 Kcal / 2,541.36 KJ			Energia: 752.91 Kcal / 3,147.16 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		17.03 g	27.72 g	6.63 g	19.11 g	18.41 g	8.23 g	21.42 g	28.80 g	8.63 g	30.27 g	30.34 g	9.25 g				
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
85.43 g			26.72 g			1.15 g			84.05 g			32.03 g			1.05 g		
1,7			1,3,7			1,7			1,7,(6)								

Az étlanváltoztatás 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-szezám      14-puhatestűek  
3-tojás      6-szója      9-zeller      12-kéndioxid-szulfid      15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
2730 Albertirsa, Peál ut. 65.  
Csoportigazgató: 17783408-13  
Adószám: 14363604-18  
20.