


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Reggeli</b>	<b>(00727) Eger Középiskolás 15-18</b>	Tej Mézés Félbarna kenyér Csirkemellsonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával	Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvazárskrém Rozskenyér Gesztenyész rúd	Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Diákcsomag Zsemle Margarinnal Paprikával	Cspikebogyós tea Tavaszi felvágottas Sajt szeletes Korpás kenyér Margarinnal Salátalevél	Tea barackos Körözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával Gyümölcsös joghurt
		Energia: 540.13 Kcal / 2,257.74 KJ	Energia: 492.86 Kcal / 2,060.15 KJ	Energia: 545.49 Kcal / 2,280.15 KJ	Energia: 469.57 Kcal / 1,962.80 KJ	Energia: 570.49 Kcal / 2,384.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23.95 g 9.54 g 4.56 g	17.13 g 24.87 g 17.45 g	12.89 g 15.35 g 5.83 g	12.37 g 10.64 g 4.00 g	20.78 g 9.80 g 5.49 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
89.39 g 14.63 g 0.90 g	124.21 g 45.16 g 2.02 g	88.39 g 30.38 g 0.80 g	80.80 g 24.98 g 2.26 g	98.77 g 34.53 g 2.04 g		
1,7	1,6,7,(5),(8)	1,3,7,10,(12)	1,(7)	1,7		
<b>Tízórai</b>	<b>(00727) Eger Középiskolás 15-18</b>	Tej Mézés Félbarna kenyér Margarinnal	Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvazárskrém Rozskenyér	Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Cspikebogyós tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevél	Barackos tea Körözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával
		Energia: 564.44 Kcal / 2,359.36 KJ	Energia: 492.86 Kcal / 2,060.15 KJ	Energia: 593.81 Kcal / 2,482.13 KJ	Energia: 469.57 Kcal / 1,962.80 KJ	Energia: 459.17 Kcal / 1,919.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20.38 g 8.95 g 4.20 g	14.33 g 15.57 g 15.61 g	12.53 g 20.76 g 7.76 g	12.37 g 10.64 g 4.00 g	15.34 g 4.04 g 2.36 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
100.31 g 24.30 g 0.46 g	73.11 g 12.00 g 1.92 g	88.37 g 30.78 g 0.70 g	80.80 g 24.98 g 2.26 g	89.71 g 34.93 g 1.55 g		
1,7	1,7	1,3,7,10,(12)	1,(7)	1,7		
<b>Ebéd</b>	<b>(00727) Eger Középiskolás 15-18</b>	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: 778.70 Kcal / 3,254.97 KJ	Energia: 1,051.49 Kcal / 4,395.23 KJ	Energia: 883.11 Kcal / 3,691.40 KJ	Energia: 889.79 Kcal / 3,719.32 KJ	Energia: 784.34 Kcal / 3,278.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		45.56 g 33.23 g 11.80 g	36.14 g 49.85 g 13.19 g	33.78 g 11.17 g 4.37 g	27.34 g 41.09 g 10.42 g	28.45 g 33.43 g 8.58 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
74.15 g 0.02 g 6.96 g	112.23 g 0.00 g 2.28 g	161.43 g 71.45 g 1.91 g	101.63 g 0.12 g 3.26 g	91.51 g 15.03 g 5.75 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)	1,3,7	1,7,9	1,7,9,(10)	1,3,9		
<b>Vacsora</b>	<b>(00727) Eger Középiskolás 15-18</b>	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: 955.48 Kcal / 3,993.91 KJ	Energia: 825.17 Kcal / 3,449.21 KJ	Energia: 805.06 Kcal / 3,365.15 KJ	Energia: 1,179.82 Kcal / 4,931.65 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		25.92 g 43.01 g 10.68 g	26.10 g 27.54 g 12.03 g	27.02 g 39.64 g 11.59 g	50.12 g 43.59 g 13.57 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
114.74 g 41.24 g 3.21 g	115.54 g 48.07 g 1.46 g	83.94 g 29.98 g 3.29 g	147.11 g 30.98 g 4.74 g			
	1,3,7	1,7	1,7,(6)			

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-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, Postai út 65  
Csoportos rendelés: 1778-2406-13-13  
Adószám: 14534564-13  
20.