


Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Vaniliás tejtital Kifli Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Teptetőkrémes Korpás kenyér Eatrend módra Lilahagymával Helybensült vaniliás párna			Tej Gabonagyógyó Tojáskrém Korpás kenyér Pöréahagymakarikával			Erdei gyümölcsös tea Sült paprikakrém Korpás kenyér Sajt szeletes Zsemle Margarinnal			Meggyes tea Sokmagvas sajtkrém Korpás zsemle Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal		
		Energia: 385,77 Kcal / 1,612,52 KJ			Energia: 713,32 Kcal / 2,981,68 KJ			Energia: 517,58 Kcal / 2,163,48 KJ			Energia: 505,63 Kcal / 2,113,53 KJ			Energia: 549,08 Kcal / 2,295,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,40 g	3,99 g	2,04 g	18,32 g	39,53 g	15,23 g	15,18 g	18,38 g	3,65 g	14,82 g	18,49 g	9,44 g	15,08 g	18,89 g	13,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,28 g	11,00 g	1,25 g	70,15 g	19,98 g	2,53 g	72,26 g	0,00 g	1,94 g	69,45 g	12,00 g	1,81 g	79,14 g	20,01 g	2,08 g		
1,7		1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7,10,(5),(12)			1,7			1,7,11					
Tízórai	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Vaniliás tejtital Kifli			Citromos tea Teptetőkrémes Korpás kenyér Eatrend módra Lilahagymával			Tej Gabonagyógyó			Erdei gyümölcsös tea Sült paprikakrém Korpás kenyér			Meggyes tea Sokmagvas sajtkrém Korpás zsemle		
		Energia: 174,28 Kcal / 728,49 KJ			Energia: 347,99 Kcal / 1,454,60 KJ			Energia: 245,04 Kcal / 1,024,27 KJ			Energia: 281,19 Kcal / 1,175,37 KJ			Energia: 333,79 Kcal / 1,395,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,86 g	0,97 g	0,80 g	6,61 g	13,07 g	5,16 g	9,88 g	3,24 g	1,67 g	4,88 g	10,82 g	5,03 g	6,74 g	12,03 g	6,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,80 g	11,00 g	0,50 g	50,49 g	19,98 g	1,15 g	43,80 g	0,00 g	1,18 g	40,61 g	12,00 g	1,29 g	49,15 g	20,01 g	0,85 g		
1,7		1,3,7,10,(12)			7,(1),(3),(5)			1,7			1,7,11					
Ebéd	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Májguskaleves Káposztás tészta			Citromos almaleves Párolt rizs Rántott sajttal Tartármártással			Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérből Pusztapörkölt Félbarna kenyérral Vitaminsalátával			Tárkonyos csirkeraguleves Vaniliás piskóta Csokoládé öntettel		
		Energia: 356,70 Kcal / 1,491,01 KJ			Energia: 916,39 Kcal / 3,830,51 KJ			Energia: 684,48 Kcal / 2,861,13 KJ			Energia: 699,36 Kcal / 2,923,32 KJ			Energia: 686,82 Kcal / 2,870,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,29 g	6,11 g	1,14 g	21,23 g	55,16 g	7,75 g	25,29 g	33,72 g	8,60 g	23,81 g	28,53 g	7,18 g	23,64 g	17,34 g	4,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,94 g	4,04 g	1,94 g	87,20 g	14,79 g	3,29 g	68,90 g	0,02 g	5,99 g	85,35 g	5,01 g	4,41 g	108,61 g	46,48 g	2,48 g		
1,3,9		1,3,7,10,(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9					
Uzsonna	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Soproni felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Kifli Kockasajttal			Tavaszi felvágott Rozskenyér Margarinnal Kigyóuborkával			Helybensült kakaós csiga Mandarin			Bécsi felvágott Félbarna kenyér Margarinnal Salátalevéllal		
		Energia: 263,98 Kcal / 1,103,44 KJ			Energia: 259,90 Kcal / 1,086,38 KJ			Energia: 230,91 Kcal / 965,20 KJ			Energia: 163,83 Kcal / 684,81 KJ			Energia: 273,54 Kcal / 1,143,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,00 g	12,00 g	4,39 g	12,12 g	12,78 g	7,54 g	9,51 g	7,51 g	7,33 g	1,81 g	8,77 g	2,34 g	10,04 g	11,85 g	4,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,01 g	4,68 g	1,41 g	23,80 g	0,00 g	1,81 g	31,25 g	3,85 g	1,33 g	19,20 g	8,72 g	0,32 g	31,55 g	0,00 g	1,32 g		
1,(7)		1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)					
Vacsora	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Barackos tea Mediterrán csirke Burgonyapürével			Eperes tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel			Cseresznyés tea Mézes-mustáros csirkeragu Párolt rizzsel			Citromos tea Sonkás kenyérlángos					
		Energia: 515,69 Kcal / 2,155,58 KJ			Energia: 404,44 Kcal / 1,690,56 KJ			Energia: 566,09 Kcal / 2,366,26 KJ			Energia: 512,96 Kcal / 2,144,17 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		26,90 g	13,46 g	5,22 g	13,76 g	13,97 g	5,97 g	24,57 g	13,47 g	2,17 g	18,22 g	13,53 g	5,34 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
70,36 g	25,05 g	2,83 g	55,34 g	19,99 g	0,63 g	86,02 g	24,04 g	1,43 g	79,04 g	20,54 g	2,06 g					
7,(10)		1,3,7			1,7,10,(12)			1,7								

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.
 27/3 Albertirsa, Peati út 85.
 Csopottmunkások: 1778-4086-13 ...
 Adószám: 14324560-1-19-1-20.