


Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>727 Eger Középiskolás 15-18 éves</b>	Vaníliás tejjal Kifli Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Tepertőkrémes Korpás kenyér Eatrend módra Lilahagymával Helybensült vaníliás párna			Tej Gabonagolyó Tojáskrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Erdei gyümölcsös tea Sült paprikakrémes Korpás kenyér Sajt szeletes Zsemle Margarinnal			Meggyes tea Sokmagvas sajtkrémes Korpás zsemle Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal		
		Energia: 372.77 Kcal / 1,558.18 KJ			Energia: 710.64 Kcal / 2,970.48 KJ			Energia: 438.82 Kcal / 1,834.27 KJ			Energia: 472.05 Kcal / 1,973.17 KJ			Energia: 516.46 Kcal / 2,158.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		17.18 g	3.85 g	1.99 g	17.59 g	35.57 g	13.66 g	15.29 g	14.12 g	3.39 g	14.55 g	15.08 g	7.81 g	13.73 g	13.76 g	10.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.58 g	11.00 g	1.02 g	79.07 g	29.98 g	2.31 g	62.13 g	0.00 g	1.65 g	69.04 g	12.00 g	1.62 g	83.92 g	25.00 g	1.82 g		
1,7		1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7,10,(5),(12)			1,7			1,7,11					
<b>Tízórai</b>	<b>727 Eger Középiskolás 15-18 éves</b>	Vaníliás tejjal Kifli			Citromos tea Tepertőkrémes Korpás kenyér Eatrend módra Lilahagymával			Tej Gabonagolyó			Erdei gyümölcsös tea Sült paprikakrémes Korpás kenyér			Meggyes tea Sokmagvas sajtkrémes Korpás zsemle		
		Energia: 283.56 Kcal / 1,185.28 KJ			Energia: 568.10 Kcal / 2,374.66 KJ			Energia: 306.31 Kcal / 1,280.38 KJ			Energia: 445.62 Kcal / 1,862.69 KJ			Energia: 529.69 Kcal / 2,214.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		10.62 g	1.25 g	0.90 g	11.49 g	18.16 g	7.18 g	12.35 g	4.05 g	2.09 g	9.09 g	14.78 g	6.77 g	12.16 g	16.29 g	8.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.60 g	11.00 g	0.91 g	88.83 g	29.98 g	1.85 g	54.75 g	0.00 g	1.47 g	68.38 g	12.00 g	2.19 g	82.89 g	25.01 g	1.47 g		
1,7		1,3,7,10,(12)			7,(1),(3),(5)			1,7			1,7,11					
<b>Ebéd</b>	<b>727 Eger Középiskolás 15-18 éves</b>	Májgaluskaleves Káposztás tészta			Citromos almaleves Párolt rizs Rántott sajttal Tartármártással			Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Vegyes zöldségkrémeles Pírtott kenyérkockával Pusztapörkölt Félbarna kenyérral Vitaminsalátával			Tárkonyos csirkeraguleves Vaníliás piskóta Csokoládé öntettel		
		Energia: 462.03 Kcal / 1,931.29 KJ			Energia: 1,438.40 Kcal / 6,012.51 KJ			Energia: 982.61 Kcal / 4,107.31 KJ			Energia: 987.68 Kcal / 4,128.50 KJ			Energia: 931.73 Kcal / 3,894.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		21.59 g	7.91 g	1.50 g	35.61 g	96.08 g	13.10 g	35.87 g	47.40 g	12.30 g	35.61 g	42.74 g	11.33 g	34.00 g	23.93 g	5.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.11 g	5.05 g	2.46 g	111.34 g	23.98 g	7.06 g	101.59 g	0.02 g	7.87 g	113.28 g	8.00 g	5.82 g	144.38 g	61.46 g	3.16 g		
1,3,9		1,3,7,10,(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9					
<b>Vacsora</b>	<b>727 Eger Középiskolás 15-18 éves</b>	Barackos tea Mediterrán csirke Burgonyapürével			Epres tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel			Cseresznyés tea Mézes-mustáros csirkeragu Párolt rizzsel			Citromos tea Sonkás kenyérlángos					
		Energia: 689.48 Kcal / 2,882.03 KJ			Energia: 675.57 Kcal / 2,823.88 KJ			Energia: 746.81 Kcal / 3,121.67 KJ			Energia: 679.91 Kcal / 2,842.02 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		41.12 g	18.71 g	7.39 g	26.24 g	23.50 g	9.45 g	33.83 g	18.26 g	3.00 g	24.11 g	18.30 g	7.44 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
87.40 g	30.10 g	4.07 g	88.86 g	19.99 g	1.23 g	110.92 g	34.03 g	3.26 g	103.91 g	30.68 g	2.68 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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 .. Csoporthívószám: 17783408-6-13  
 Adószám: 15995504-15  
 20.