


Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Eger Iskolás 11-14 éves	Tej Mézés Félbarna kenyér Margarinnal Sajtkrémés rúd			Csipkebogyós tea Zsíros kenyér Lilahagymával Tavaszi felvágottas Kifli Margarinnal			Kakaó Kifli Sült húskrémes Félbarna kenyér Jégsapretekkel Alma			Citromos tea Tonhalkrémes Rozskenyér Kigyóborkával Sárgabarckos zabrudi			Meggyes tea Főtt tojáskarikás Korpás kenyér Margarinnal Olasz felvágottas Kifli Margarinnal Paradicsommal		
		Energia: 498.97 Kcal / 2,085.69 KJ			Energia: 520.10 Kcal / 2,174.02 KJ			Energia: 518.17 Kcal / 2,165.95 KJ			Energia: 371.20 Kcal / 1,551.62 KJ			Energia: 494.58 Kcal / 2,067.34 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
		20.75 g	7.91 g	6.32 g	13.50 g	17.79 g	10.87 g	19.70 g	14.83 g	6.83 g	7.56 g	14.72 g	10.01 g	14.94 g	16.37 g	5.97 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
91.46 g	16.20 g	2.02 g	75.94 g	19.99 g	1.74 g	76.21 g	14.67 g	0.92 g	51.62 g	24.43 g	0.74 g	71.57 g	19.99 g	2.56 g		
1,7			1,(7)			1,7,10,(12)			1,3,4,7,10			1,3,(7)				
Tízórai	Eger Iskolás 11-14 éves	Tej Mézés Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyós tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Kakaó Kifli Alma			Citromos tea Tonhalkrémes Rozskenyér Kigyóborkával Sárgabarckos zabrudi			Meggyes tea Főtt tojáskarikás Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 338.48 Kcal / 1,414.85 KJ			Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ			Energia: 371.20 Kcal / 1,551.62 KJ			Energia: 260.99 Kcal / 1,090.94 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
		12.76 g	5.60 g	2.71 g	6.64 g	11.12 g	8.22 g	10.84 g	3.31 g	1.75 g	7.56 g	14.72 g	10.01 g	6.77 g	4.79 g	1.52 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
58.18 g	16.20 g	0.33 g	52.43 g	19.99 g	0.71 g	43.41 g	9.99 g	0.68 g	51.62 g	24.43 g	0.74 g	47.48 g	19.99 g	0.83 g		
1,7			1			1,7			1,3,4,7,10			1,3,(7)				
Ebéd	Eger Iskolás 11-14 éves	Almás zellerkrémleves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Erőleves Zöldborsó főzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral			Rántott leves Pírtott kenyérbarkával Sajtos-tejszínes sertésragu Párolt rizsszel			Sajtgaluskeleves Vadas sertésragu Szarvacska tésztával			Lencseleves Farsangi fánk Baracklekvárral Porcukorral		
		Energia: 724.68 Kcal / 3,029.16 KJ			Energia: 631.67 Kcal / 2,640.38 KJ			Energia: 842.43 Kcal / 3,521.36 KJ			Energia: 699.95 Kcal / 2,925.79 KJ			Energia: 826.43 Kcal / 3,454.48 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
		29.52 g	34.97 g	11.41 g	18.55 g	26.08 g	3.36 g	26.85 g	40.06 g	11.32 g	29.86 g	29.88 g	8.41 g	22.83 g	29.45 g	5.60 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
72.86 g	2.31 g	2.32 g	81.13 g	20.04 g	0.86 g	92.23 g	0.04 g	1.61 g	77.71 g	0.66 g	3.26 g	116.52 g	42.05 g	2.04 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,10,(3),(5),(6),(8),(11),(1)				
Uzsonna	Eger Iskolás 11-14 éves	Kenőmájas Korpás kifli Kigyóborkával			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Sajt szeletes Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal			Helybensült rácsos túros táska			Diákcsomag Zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 234.21 Kcal / 979.00 KJ			Energia: 254.34 Kcal / 1,063.14 KJ			Energia: 229.85 Kcal / 960.77 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 204.29 Kcal / 853.93 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
		9.68 g	8.93 g	3.36 g	8.81 g	11.59 g	4.47 g	10.80 g	8.05 g	4.32 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	7.40 g	6.24 g	2.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.51 g	3.85 g	0.91 g	28.59 g	0.00 g	1.38 g	28.47 g	0.00 g	0.54 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	29.60 g	0.00 g	0.59 g		
1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,(7)				
Vacsora	Eger Iskolás 11-14 éves	Cseresznyés tea Meleg szendvics			Citromos tea Sertéspaprikás Bulgurral			Almás-fahéjas tea Gyros tál			Epres tea Paprikás burgonya Félbarna kenyérral Csemege uborkával					
		Energia: 601.75 Kcal / 2,515.32 KJ			Energia: 787.95 Kcal / 3,293.63 KJ			Energia: 354.76 Kcal / 1,482.90 KJ			Energia: 497.28 Kcal / 2,078.63 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		29.21 g	13.44 g	6.87 g	25.30 g	39.36 g	9.77 g	7.34 g	3.08 g	1.62 g	17.68 g	18.62 g	4.92 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
90.21 g	22.61 g	2.14 g	86.91 g	19.98 g	1.65 g	73.18 g	44.41 g	2.38 g	92.26 g	20.01 g	3.43 g					
1,7			1,7			7,9,(1),(10)			1,9,15,(12)							

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-csillagfűrt	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.
 2/3) Albertirsa, Paali út 85.
 Csopottos adózás: 1778-408-6-13
 Adószám: 14304504-1-18
 20.