


Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Eger Középiskolás 15-18 éves</b>	Tej Mézés Félbarna kenyér Margarinnal Sajtkrémés rúd			Csipkebogyós tea Zsíros kenyér Lilahagymával Tavaszi felvágott Kifli Margarinnal			Kakaó Kifli Sült húskrémés Félbarna kenyér Jégcsapretekkel Alma			Citromos tea Tonhalkrémés Rozskenyér Kigyóuborkával Sárgabarackos zabrudí			Meggyes tea Főtt tojáskarikák Korpás kenyér Margarinnal Olasz felvágottas Kifli Margarinnal Paradicsommal		
		Energia: 506.89 Kcal / 2,118.80 KJ			Energia: 518.29 Kcal / 2,166.45 KJ			Energia: 512.43 Kcal / 2,141.96 KJ			Energia: 607.71 Kcal / 2,540.23 KJ			Energia: 512.01 Kcal / 2,140.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		22.43 g	8.66 g	6.73 g	12.40 g	16.33 g	10.32 g	20.07 g	11.73 g	5.56 g	14.40 g	19.81 g	16.19 g	16.17 g	15.67 g	5.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.06 g	12.15 g	2.09 g	79.88 g	24.98 g	1.55 g	81.37 g	16.11 g	0.88 g	92.08 g	35.73 g	1.45 g	76.26 g	24.98 g	2.22 g		
1,7			1,(7)			1,7,10,(12)			1,3,4,7,10			1,3,(7)				
<b>Tízórai</b>	<b>Eger Középiskolás 15-18 éves</b>	Tej Mézés Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyós tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Kakaó Kifli Alma			Citromos tea Tonhalkrémés Rozskenyér Kigyóuborkával Sárgabarackos zabrudí			Meggyes tea Főtt tojáskarikák Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 564.44 Kcal / 2,359.36 KJ			Energia: 607.57 Kcal / 2,539.64 KJ			Energia: 392.67 Kcal / 1,641.36 KJ			Energia: 607.71 Kcal / 2,540.23 KJ			Energia: 460.45 Kcal / 1,924.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		20.38 g	8.95 g	4.20 g	12.88 g	22.19 g	16.43 g	16.30 g	4.34 g	2.25 g	14.40 g	19.81 g	16.19 g	13.41 g	9.55 g	3.04 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	88.20 g	24.98 g	1.41 g	71.86 g	12.99 g	1.16 g	92.08 g	35.73 g	1.45 g	79.96 g	24.98 g	1.66 g		
1,7			1			1,7			1,3,4,7,10			1,3,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Eger Középiskolás 15-18 éves</b>	Almás zellerkrémleves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Erőleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral			Rántott leves Pírtott kenyérbúzával Sajtos-tejszínes sertésragu Párolt rizszel			Sajtgaluskaleves Vadas sertésragu Szarvacska tésztával			Lencseleves Farsangi fánk Baracklekvárral Porcukorral		
		Energia: 1,009.24 Kcal / 4,218.62 KJ			Energia: 816.22 Kcal / 3,411.80 KJ			Energia: 1,111.29 Kcal / 4,645.19 KJ			Energia: 957.82 Kcal / 4,003.69 KJ			Energia: 927.72 Kcal / 3,877.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		40.03 g	55.09 g	17.20 g	24.86 g	33.00 g	4.27 g	37.62 g	56.47 g	16.70 g	40.35 g	44.09 g	12.35 g	26.42 g	32.25 g	6.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.66 g	5.37 g	3.71 g	105.00 g	20.10 g	6.37 g	111.47 g	0.05 g	3.68 g	99.53 g	1.07 g	4.26 g	131.82 g	48.28 g	2.25 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),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>Eger Középiskolás 15-18 éves</b>	Cseresznyés tea Meleg szendvics			Citromos tea Sertéspaprikás Bulgurral			Almás-fahéjas tea Gyros tál			Epres tea Paprikás burgonya Félbarna kenyérral Csemege uborkával					
		Energia: 642.52 Kcal / 2,685.73 KJ			Energia: 1,020.61 Kcal / 4,266.15 KJ			Energia: 526.87 Kcal / 2,202.32 KJ			Energia: 959.86 Kcal / 4,012.21 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav			
		29.29 g	13.45 g	6.87 g	32.06 g	50.01 g	12.55 g	11.84 g	5.63 g	3.02 g	31.32 g	31.56 g	9.17 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
100.20 g	32.60 g	2.14 g	115.16 g	29.98 g	2.11 g	104.95 g	63.80 g	3.55 g	135.55 g	20.01 g	7.13 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-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.**  
 2/30 Albertlőrinc, Pesti út 65.  
 Csoportnyilvántartási szám: 17783408-5-13  
 Adószám: 14802560-4-18  
 20.