


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Kakaó Vajás molnárka Csirkemellesonkás Margarinnal Korpás kenyér Kigyóborkával			Csipkebogyós tea Eatrend Tepertőkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával Kifli Kockasajttal			Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrémes Rozskenyér Zala felvágottas Korpás zsemle Margarinnal			Tej Barackleváros Korpás kenyér Margarinnal Sertés párizsis Zsemle Paradicsommal			Citromos tea Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborkával		
		Energia: 497.72 Kcal / 2,080.47 KJ			Energia: 486.95 Kcal / 2,035.45 KJ			Energia: 519.87 Kcal / 2,173.06 KJ			Energia: 504.34 Kcal / 2,108.14 KJ			Energia: 386.77 Kcal / 1,616.70 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
		20.36 g	10.98 g	5.05 g	13.85 g	15.66 g	7.41 g	15.20 g	12.48 g	9.43 g	18.22 g	11.41 g	4.95 g	9.95 g	13.04 g	6.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.20 g	16.24 g	2.09 g	72.01 g	19.99 g	2.03 g	86.16 g	24.98 g	1.88 g	81.96 g	12.46 g	1.61 g	56.90 g	29.76 g	0.43 g		
1,3,7		1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,3,4,7					
Tízórai	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Kakaó Vajás molnárka			Csipkebogyós tea Eatrend Tepertőkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrémes Rozskenyér Körte			Tej Barackleváros Korpás kenyér Margarinnal			Citromos tea Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 255.34 Kcal / 1,067.32 KJ			Energia: 302.36 Kcal / 1,263.86 KJ			Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 KJ			Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 KJ			Energia: 294.72 Kcal / 1,231.93 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
		8.89 g	6.09 g	2.76 g	5.91 g	9.13 g	3.59 g	7.77 g	6.94 g	7.23 g	10.84 g	5.36 g	2.53 g	7.55 g	7.65 g	4.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.79 g	13.40 g	0.71 g	48.71 g	19.99 g	0.92 g	57.43 g	24.98 g	0.91 g	52.22 g	12.46 g	1.03 g	48.50 g	19.98 g	0.33 g		
1,3,7		1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,4,7					
Ebéd	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Füstölt sajtos karfiolkrémeves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Félbarna kenyérrrel Céklasalátával			Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával			Palócleves Tejberizs Gyümölcsraguval			Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel			Brokkolikrémeves Pírtott kenyérral Pásztortarhonya Házi káposztasalátával		
		Energia: 531.53 Kcal / 2,221.80 KJ			Energia: 431.38 Kcal / 1,803.17 KJ			Energia: 601.05 Kcal / 2,512.39 KJ			Energia: 556.86 Kcal / 2,327.67 KJ			Energia: 676.51 Kcal / 2,827.81 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
		20.84 g	27.48 g	8.92 g	17.43 g	9.72 g	2.24 g	18.76 g	13.55 g	3.94 g	22.34 g	28.73 g	6.85 g	26.07 g	26.21 g	7.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.72 g	5.11 g	3.99 g	68.20 g	3.05 g	2.48 g	99.42 g	24.73 g	2.46 g	51.68 g	2.05 g	2.63 g	82.87 g	8.02 g	3.84 g		
1,3,7,9,15,(6),(10),(11),(12)		1,3,9			1,7,9			1,9			1,3,7,9					
Uzsonna	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Sós-karamellás zabrudri			Helybensült csokoládékrémes rúd Mandarin			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Helybensült kajsziarackos háromszög		
		Energia: 197.76 Kcal / 826.64 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 228.02 Kcal / 953.12 KJ			Energia: 225.06 Kcal / 940.75 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 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
		10.50 g	3.36 g	5.53 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.64 g	9.22 g	3.45 g	9.99 g	7.68 g	4.41 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.34 g	0.00 g	1.22 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.55 g	0.00 g	0.72 g	28.92 g	0.00 g	0.52 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)					
Vacsora	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Barackos tea Carbonara spagetti			Eperes tea Tarhonyás hús Házi káposztasalátával			Erdei gyümölcsös tea Óvári sertészelet Burgonyapürével			Meggyes tea Mákos tészta Porcukor szóráttal					
		Energia: 610.61 Kcal / 2,552.35 KJ			Energia: 656.39 Kcal / 2,743.71 KJ			Energia: 560.27 Kcal / 2,341.93 KJ			Energia: 431.60 Kcal / 1,804.09 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		31.08 g	19.30 g	7.40 g	22.69 g	24.48 g	6.41 g	23.02 g	17.74 g	5.53 g	10.67 g	3.77 g	1.90 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
77.78 g	21.98 g	4.00 g	85.28 g	27.98 g	1.84 g	75.58 g	12.00 g	2.98 g	88.50 g	58.65 g	0.60 g					
1,3,7,(6),(10),(11),(12)		1,3			1,3,7			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-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.
 273 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csopottváros, Adószám: 17783084-13.
 Adószám: 14020004-18.
 20.