


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>727 Eger</b> <b>Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	Kakaó Vajas molnárka Csirkemellsonkás 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 Tejszelet		
		Energia: 532.57 Kcal / 2,226.14 KJ			Energia: 505.59 Kcal / 2,113.37 KJ			Energia: 620.18 Kcal / 2,592.35 KJ			Energia: 511.97 Kcal / 2,140.03 KJ			Energia: 642.11 Kcal / 2,684.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.94 g	11.72 g	5.37 g	13.80 g	15.65 g	7.41 g	15.02 g	12.83 g	9.61 g	19.79 g	12.14 g	5.35 g	17.97 g	20.47 g	10.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.64 g	17.87 g	2.16 g	76.69 g	24.98 g	2.03 g	108.89 g	48.07 g	1.77 g	80.64 g	9.34 g	1.66 g	95.58 g	40.86 g	0.79 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,3,4,7				
<b>Tízórai</b>	<b>727 Eger</b> <b>Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	Kakó Vajas 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: 442.68 Kcal / 1,850.40 KJ			Energia: 539.56 Kcal / 2,255.36 KJ			Energia: 647.48 Kcal / 2,706.47 KJ			Energia: 500.77 Kcal / 2,093.22 KJ			Energia: 548.88 Kcal / 2,294.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.48 g	11.08 g	4.82 g	11.45 g	18.18 g	7.18 g	14.66 g	14.49 g	14.84 g	16.53 g	8.47 g	3.84 g	15.47 g	15.07 g	8.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.58 g	15.80 g	1.33 g	81.78 g	24.98 g	1.84 g	112.12 g	48.07 g	1.61 g	89.36 g	18.69 g	1.85 g	87.01 g	29.98 g	0.69 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,4,7				
<b>Ebéd</b>	<b>727 Eger</b> <b>Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	Füstölt sajtós karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Félbarna kenyérral Céklasalátával			Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával			Palócleves Tejberizs Gyümölcsraguval			Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérral Pásztortarhonya Házi káposztasalátával		
		Energia: 982.66 Kcal / 4,107.52 KJ			Energia: 525.11 Kcal / 2,194.96 KJ			Energia: 771.26 Kcal / 3,223.87 KJ			Energia: 864.54 Kcal / 3,613.78 KJ			Energia: 1,217.09 Kcal / 5,087.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.74 g	42.81 g	14.18 g	20.02 g	14.01 g	3.28 g	23.62 g	18.14 g	5.28 g	35.17 g	44.57 g	11.04 g	45.76 g	40.05 g	11.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113.50 g	8.31 g	7.68 g	79.27 g	5.08 g	5.78 g	126.50 g	32.48 g	3.41 g	79.87 g	2.07 g	3.96 g	166.32 g	15.03 g	5.65 g		
1,3,7,9,15,(6),(10),(11),(12)			1,3,9			1,7,9			1,9			1,3,7,9				
<b>Vacsora</b>	<b>727 Eger</b> <b>Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	Barackos tea Carbonara spagetti			Epres tea Tarhonyás Házi káposztasalátával			Erdei gyümölcsös tea Óvári sertésszelet Burgonyapürével			Meggyes tea Mákos tészta Porcukor szórattal					
		Energia: 838.04 Kcal / 3,503.01 KJ			Energia: 943.03 Kcal / 3,941.87 KJ			Energia: 755.86 Kcal / 3,159.49 KJ			Energia: 629.12 Kcal / 2,629.72 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		43.76 g	30.15 g	11.43 g	34.81 g	36.98 g	10.22 g	34.68 g	25.30 g	7.97 g	13.40 g	4.64 g	2.35 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
97.54 g	29.98 g	5.85 g	116.24 g	34.98 g	2.94 g	95.36 g	12.00 g	4.11 g	133.35 g	96.41 g	0.88 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-szezámm	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
 2730 Albertirsa, Peati út 65.  
 Csoportos rendelés: 17783408-6-13.  
 Adószám: 14904504-13  
 20.