


Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Karamellás tej Kifli Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Zsíros kenyér Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Lilahagymával			Erdei gyümölcsös tea Sült hagymakrém Teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágott Zsemle Margarinnal Kaliforniai Paprika			Barackos tea Petrezselymes tojáskrém Rozskenyér Kígyóborkával			Vaníliás tejtál Briós Szendvics sonkás Félbarna kenyér Natúr vajkrémmel		
		Energia: 503.13 Kcal / 2,103.08 KJ			Energia: 569.72 Kcal / 2,381.43 KJ			Energia: 471.71 Kcal / 1,971.75 KJ			Energia: 317.06 Kcal / 1,325.31 KJ			Energia: 459.15 Kcal / 1,919.25 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
		19.38 g	12.75 g	5.23 g	12.76 g	19.23 g	7.93 g	13.99 g	14.07 g	5.78 g	8.08 g	7.82 g	7.21 g	17.53 g	12.79 g	6.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.32 g	12.49 g	1.34 g	85.64 g	19.98 g	0.01 g	71.79 g	12.00 g	0.85 g	53.32 g	22.13 g	0.93 g	67.42 g	16.73 g	0.87 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
Tízórai	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Karamellás tej Kifli			Citromos tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Erdei gyümölcsös tea Sült hagymakrém Teljes kiőrlésű kenyér Körte			Barackos tea Petrezselymes tojáskrém Rozskenyér Kígyóborkával			Vaníliás tejtál Briós		
		Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 338.58 Kcal / 1,415.26 KJ			Energia: 347.28 Kcal / 1,451.63 KJ			Energia: 317.06 Kcal / 1,325.31 KJ			Energia: 202.01 Kcal / 844.40 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
		10.56 g	3.28 g	1.73 g	6.38 g	10.63 g	3.88 g	6.86 g	8.89 g	3.57 g	8.08 g	7.82 g	7.21 g	6.71 g	3.91 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.89 g	12.49 g	0.68 g	53.86 g	19.98 g	0.01 g	59.25 g	12.00 g	0.34 g	53.32 g	22.13 g	0.93 g	34.24 g	16.73 g	0.41 g		
1,7			1			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
Ebéd	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Magyaros gombaleves Kapos-tejfőlés tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrrel			Erdei gyümölcsleves Rántott sertészelet Párolt rizsszel Tartármártással			Fejtett bableves Mákos piskóta Vanília sodóval			Erőleves Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérrrel			Zselici húsosleves Burgonyás tészta Céklasalátával		
		Energia: 613.79 Kcal / 2,565.64 KJ			Energia: 1,206.71 Kcal / 5,044.05 KJ			Energia: 939.75 Kcal / 3,928.16 KJ			Energia: 663.46 Kcal / 2,773.26 KJ			Energia: 565.33 Kcal / 2,363.08 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
		22.86 g	31.35 g	8.25 g	25.30 g	74.91 g	13.13 g	22.33 g	29.44 g	5.50 g	33.22 g	24.04 g	6.26 g	23.69 g	14.62 g	2.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.62 g	9.01 g	2.02 g	106.05 g	18.98 g	2.07 g	145.14 g	60.45 g	2.21 g	77.76 g	0.00 g	2.35 g	83.69 g	8.34 g	3.11 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,15,(12)				
Uzsonna	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Kenőmájásos Korpás kenyér Kígyóborkával			Helybensült meggyes táska			Olasz felvágott Zsemle Margarinnal			Helybensült gesztenyés rúd			Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 202.55 Kcal / 846.66 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ			Energia: 150.72 Kcal / 630.01 KJ			Energia: 189.00 Kcal / 790.02 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
		6.95 g	5.82 g	2.28 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.44 g	8.51 g	3.32 g	1.40 g	4.65 g	0.92 g	6.32 g	6.00 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.38 g	0.15 g	0.93 g	39.98 g	20.91 g	0.67 g	28.56 g	0.00 g	0.96 g	25.55 g	17.55 g	0.05 g	27.40 g	0.00 g	1.22 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			6,(5),(8)			1,(7)				
Vacsora	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Gyümölcsös tea Tarhonyás lecsó virslivel			Gyümölcsös tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel			Gyümölcsös tea Vadás sertésragu Főtt tésztával			Gyümölcsös tea Hamburger					
		Energia: 422.85 Kcal / 1,767.51 KJ			Energia: 404.44 Kcal / 1,690.56 KJ			Energia: 581.64 Kcal / 2,431.26 KJ			Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		18.02 g	23.28 g	5.99 g	13.76 g	13.97 g	5.97 g	20.52 g	20.55 g	6.05 g	21.70 g	14.98 g	5.78 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
69.30 g	19.99 g	1.17 g	55.34 g	19.99 g	0.63 g	77.80 g	20.59 g	1.07 g	87.06 g	33.59 g	3.71 g					
1,3			1,3,7			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,10,11,(6),(8),(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-szezámm	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
 2/3 Albertirata, Pótlai út 85.
 Csoposbányai köztemető 1778-1108-13
 Adószám: 14314362-118
 20.