


Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	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 Kigyóborkával			Vanília tejital Briós Szendvics sonkás Félbarna kenyér Natúr vajkrémmel		
		Energia: 503.13 Kcal / 2,103.08 KJ			Energia: 607.70 Kcal / 2,540.19 KJ			Energia: 530.44 Kcal / 2,217.24 KJ			Energia: 368.53 Kcal / 1,540.46 KJ			Energia: 510.14 Kcal / 2,132.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.38 g	12.75 g	5.23 g	13.01 g	23.23 g	9.86 g	15.63 g	19.55 g	8.13 g	8.76 g	11.75 g	8.78 g	20.00 g	16.93 g	8.16 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	85.84 g	19.98 g	0.01 g	72.42 g	12.00 g	1.20 g	56.64 g	25.13 g	0.98 g	68.32 g	16.73 g	1.10 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
<b>Tízórai</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Karamellás tej Kifli			Citromos tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Erdei gyümölcsös tea Sült hagymakrém Teljes kiőrlésű kenyér Körte			Barackos tea Petrezselymes tojáskrém Rozskenyér Kigyóborkával			Vanília tejital Briós		
		Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 338.58 Kcal / 1,415.26 KJ			Energia: 385.63 Kcal / 1,611.93 KJ			Energia: 368.53 Kcal / 1,540.46 KJ			Energia: 202.01 Kcal / 844.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.56 g	3.28 g	1.73 g	6.38 g	10.63 g	3.88 g	7.13 g	12.77 g	5.34 g	8.76 g	11.75 g	8.78 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	59.77 g	12.00 g	0.49 g	56.64 g	25.13 g	0.98 g	34.24 g	16.73 g	0.41 g		
1,7			1			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Magyaros gombaleves Kapos-tejfőlés tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erdei gyümölcsleves Rántott sertésszelet Párolt rizessel Tartármártással			Fejtett bableves Mákos piskóta Vanília sodóval			Erőleves Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral			Zselici húsosleves Burgonyás tészta Céklasalátával		
		Energia: 650.06 Kcal / 2,717.25 KJ			Energia: 1,230.16 Kcal / 5,142.07 KJ			Energia: 937.48 Kcal / 3,918.67 KJ			Energia: 728.03 Kcal / 3,043.17 KJ			Energia: 574.59 Kcal / 2,401.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.19 g	34.49 g	8.77 g	25.65 g	75.49 g	13.47 g	22.26 g	29.44 g	5.50 g	33.12 g	31.44 g	7.11 g	24.94 g	14.92 g	2.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.25 g	9.01 g	2.02 g	110.24 g	21.58 g	2.13 g	144.66 g	60.45 g	2.21 g	77.29 g	0.00 g	1.92 g	84.13 g	8.34 g	3.21 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Kenőmájásos Korpás kenyér Kigyóborkával			Helybensült meggyes táska			Olasz felvágott Zsemle Margarinnal			Helybensült gesztenyés rúd			Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 237.24 Kcal / 991.66 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 254.34 Kcal / 1,063.14 KJ			Energia: 150.72 Kcal / 630.01 KJ			Energia: 210.32 Kcal / 879.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.28 g	8.52 g	3.29 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.81 g	11.59 g	4.47 g	1.40 g	4.65 g	0.92 g	7.51 g	7.82 g	2.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.59 g	0.15 g	1.05 g	39.98 g	20.91 g	0.67 g	28.59 g	0.00 g	1.38 g	25.55 g	17.55 g	0.05 g	27.42 g	0.00 g	1.44 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			6,(5),(8)			1,(7)				
<b>Vacsora</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Gyümölcsös tea Tarhonyás lecsó virslivel			Gyümölcsös tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel			Gyümölcsös tea Vadas sertésragu Főtt tésztaival			Gyümölcsös tea Hamburger					
		Energia: 426.21 Kcal / 1,781.56 KJ			Energia: 404.44 Kcal / 1,690.56 KJ			Energia: 581.00 Kcal / 2,428.58 KJ			Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		18.11 g	23.29 g	5.99 g	13.76 g	13.97 g	5.97 g	20.49 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			
70.01 g	19.99 g	1.17 g	55.34 g	19.99 g	0.63 g	77.67 g	20.59 g	1.15 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-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
 2733 Albertirsa, Paál új 65.  
 Csoportvezető: Csizmadia Zoltán: 17783408-6-13  
 Adószám: 15041004-1-18  
 20.