


Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>Eger Középiskolás 15-18 éves</b>	Karamellás tej Kifli Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Zsíros kenyér Zöldfűszeres vajkrémes Félbarna kenyér Lilahagymával			Erdei gyümölcsös tea Sült hagymakrémes Teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágottas Zsemle Margarinnal Kaliforniai Paprikával			Barackos tea Petrezselymes tojáskrém Rozskenyér Kígyóborkával			Vaníliás tejtital Briós Szendvics sonkás Félbarna kenyér Natúr vajkrémmel		
		Energia: 577.15 Kcal / 2,412.49 KJ			Energia: 614.86 Kcal / 2,570.11 KJ			Energia: 468.63 Kcal / 1,958.87 KJ			Energia: 573.23 Kcal / 2,396.10 KJ			Energia: 459.16 Kcal / 1,919.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.80 g	11.96 g	5.23 g	13.01 g	19.26 g	7.93 g	13.89 g	14.04 g	5.80 g	15.64 g	15.55 g	14.23 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
95.09 g	24.98 g	1.27 g	96.47 g	29.98 g	0.02 g	71.19 g	12.00 g	0.86 g	92.20 g	30.17 g	1.85 g	67.42 g	16.73 g	0.88 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
<b>Tízórai</b>	<b>Eger Középiskolás 15-18 éves</b>	Karamellás tej Kifli			Citromos tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Erdei gyümölcsös tea Sült hagymakrémes Teljes kiőrlésű kenyér Körte			Barackos tea Petrezselymes tojáskrém Rozskenyér Kígyóborkával			Vaníliás tejtital Briós		
		Energia: 464.53 Kcal / 1,941.74 KJ			Energia: 629.10 Kcal / 2,629.64 KJ			Energia: 565.48 Kcal / 2,363.71 KJ			Energia: 573.23 Kcal / 2,396.10 KJ			Energia: 339.02 Kcal / 1,417.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.72 g	5.06 g	2.64 g	12.52 g	21.23 g	7.75 g	12.97 g	17.29 g	7.16 g	15.64 g	15.55 g	14.23 g	10.32 g	7.13 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.48 g	24.98 g	1.22 g	96.07 g	29.98 g	0.01 g	88.49 g	12.00 g	0.68 g	92.20 g	30.17 g	1.85 g	57.48 g	22.46 g	0.73 g		
1,7			1			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Eger Középiskolás 15-18 éves</b>	Magyaros gombaleves Kapos-tejfölös tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erdei gyümölcsleves Rántott sertésszelet Párolt rizszel Tartármártással			Fejttet bableves Mákos piskóta Vanília sodóval			Erőleves Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral			Zselici húsosleves Burgonyás tészta Céklasalátával		
		Energia: 903.34 Kcal / 3,775.96 KJ			Energia: 2,017.67 Kcal / 8,433.86 KJ			Energia: 1,339.16 Kcal / 5,597.69 KJ			Energia: 966.90 Kcal / 4,041.64 KJ			Energia: 720.95 Kcal / 3,013.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.85 g	42.33 g	11.07 g	39.29 g	141.52 g	23.78 g	31.57 g	44.52 g	8.07 g	43.01 g	41.63 g	9.47 g	31.33 g	18.61 g	3.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.18 g	15.01 g	2.81 g	143.94 g	26.97 g	4.67 g	201.27 g	78.93 g	3.24 g	103.87 g	0.00 g	7.54 g	105.63 g	13.91 g	4.72 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,15,(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>Eger Középiskolás 15-18 éves</b>	Gyümölcsös tea Tarhonyás lecsó virslivel			Gyümölcsös tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel			Gyümölcsös tea Vadas sertésragu Főtt tésztával			Gyümölcsös tea, Hamburger					
		Energia: 525.22 Kcal / 2,195.42 KJ			Energia: 675.57 Kcal / 2,823.88 KJ			Energia: 795.86 Kcal / 3,326.69 KJ			Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		23.80 g	30.26 g	7.90 g	26.24 g	23.50 g	9.45 g	28.91 g	32.30 g	9.31 g	21.70 g	14.98 g	5.78 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
84.83 g	19.99 g	1.49 g	88.86 g	19.99 g	1.23 g	96.24 g	20.99 g	1.50 g	87.06 g	27.92 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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szézám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
 2730 Albertirsa, Peleli út 65.  
 Csoportnyilvántartási szám: 17783408-15-13 ..  
 Adószám: 14996041-15-20.