


Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Eger Iskola felső 11-14 éves	Karamellás tej Kifli			Citromos tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Erdei gyümölcsös tea Sült hagymakrémcs Tejles kiórlésű kenyér Körte			Barackos tea Petrezselymes tojáskrémcs Rozskenyér Kígyóborkával			Vaníliás tejtál 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	28.83 g	0.98 g	34.24 g	16.54 g	0.41 g		
1,7			1			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
Ebéd	Eger Iskola felső 11-14 éves	Magyaros gombaleves Kapros-tejfölös tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erdei gyümölcsleves Rántott sertésszelet Párolt rizszel 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	4.81 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)				
Uzsonna	Eger Iskola felső 11-14 éves	Kenőmájásos Korpás kenyér Kígyóborkával			Helybensült meggyes táska			Olasz felvágottas 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	3.85 g	1.05 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.59 g	0.00 g	1.38 g	25.55 g	16.58 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)				

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!

