


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Eger Iskolás 7-10 éves	Barackos tea Sárgarépas sajtkrémés Teljes kiőrlésű kenyér Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paprikával			Kakaó Kifli Soproni felvágottas Félbarna kenyér Natúr vajkrém			Csipkebogyós tea Kolbászkremés Rozskenyér Kígyóborkával			Citromos tea Padlizsánkrémés Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával Pulykamell sonkás Zsemle Margarinnal			Tej Túrós rudi krémés Korpás kenyér Tavaszi felvágottas Zsemle Margarinnal		
		Energia: 502.05 Kcal / 2,098.57 KJ			Energia: 545.18 Kcal / 2,278.85 KJ			Energia: 313.02 Kcal / 1,308.42 KJ			Energia: 479.42 Kcal / 2,003.98 KJ			Energia: 460.53 Kcal / 1,925.02 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
		14.19 g	13.57 g	6.32 g	19.96 g	18.07 g	8.09 g	7.64 g	8.58 g	8.26 g	14.64 g	11.71 g	5.38 g	20.58 g	10.48 g	4.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.31 g	21.98 g	0.88 g	75.25 g	9.99 g	1.52 g	50.87 g	20.14 g	0.82 g	78.46 g	20.13 g	0.64 g	70.59 g	2.83 g	1.47 g		
1,7			1,7			1,7			1,7,(10)			1,7,(5),(8)				
Tízórai	Eger Iskolás 7-10 éves	Barackos tea Sárgarépas sajtkrémés Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli			Barackos tea Magyaros vajkrémés Korpás kenyér			Citromos tea Padlizsánkrémés Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túrós rudi krémés Korpás kenyér		
		Energia: 297.76 Kcal / 1,244.64 KJ			Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ			Energia: 295.25 Kcal / 1,234.15 KJ			Energia: 303.41 Kcal / 1,268.25 KJ			Energia: 269.93 Kcal / 1,128.31 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
		6.79 g	7.33 g	3.93 g	10.84 g	3.31 g	1.75 g	4.70 g	8.41 g	3.87 g	6.54 g	8.80 g	4.17 g	13.81 g	5.21 g	2.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.71 g	21.98 g	0.29 g	43.41 g	9.99 g	0.68 g	49.76 g	21.98 g	0.70 g	49.12 g	20.13 g	0.09 g	41.62 g	2.83 g	0.98 g		
1,7			1,7			1,7			1,7,(10)			1,7,(5),(8)				
Ebéd	Eger Iskolás 7-10 éves	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejós tészta Alma			Póréhagyma-krémleves Píroított kenyérröccával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 833.59 Kcal / 3,484.41 KJ			Energia: 505.01 Kcal / 2,110.94 KJ			Energia: 687.95 Kcal / 2,875.63 KJ			Energia: 475.98 Kcal / 1,989.60 KJ			Energia: 653.90 Kcal / 2,733.30 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
		22.18 g	34.32 g	8.85 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	27.14 g	18.31 g	2.96 g	24.09 g	16.33 g	4.60 g	28.93 g	25.34 g	9.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.97 g	27.97 g	4.40 g	63.26 g	12.00 g	2.01 g	102.24 g	10.49 g	1.38 g	46.06 g	0.05 g	5.42 g	81.86 g	15.49 g	2.86 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,8,10,(5),(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,4,7,9				
Uzsonna	Eger Iskolás 7-10 éves	Helybensült vanília krémés rúd Mandarín			Mátrai diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Helybensült sajtkrémés rúd			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 177.24 Kcal / 740.86 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 176.01 Kcal / 735.72 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 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
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.54 g	3.70 g	1.33 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.10 g	2.91 g	1.21 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.44 g	0.00 g	1.25 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.34 g	0.00 g	0.55 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7				
Vacsora	Eger Iskolás 7-10 éves	Gyümölcsös tea Kelkáposzta főzelék Fasírttal Félbarna kenyér			Gyümölcsös tea Sonkás kenyérlángos			Gyümölcsös tea Rakott burgonya Cékla salátával			Gyümölcsös tea Budapest sertésragu Szarvacskás tésztával					
		Energia: 697.22 Kcal / 2,914.38 KJ			Energia: 513.22 Kcal / 2,145.26 KJ			Energia: 499.32 Kcal / 2,087.16 KJ			Energia: 689.82 Kcal / 2,883.45 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		25.16 g	27.54 g	6.84 g	18.22 g	13.53 g	5.34 g	20.16 g	26.41 g	9.20 g	29.57 g	26.34 g	6.90 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
86.06 g	19.99 g	2.17 g	79.05 g	20.55 g	2.06 g	78.20 g	28.32 g	6.87 g	82.64 g	19.99 g	1.34 g					
1,3			1,7			1,3,7,15,(12)			1,3							

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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
 9733 Albertirsa, Pesti út 85.
 Csoportos étkezés: 1778-1080-13
 Adószám: 15838604-13