


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Reggeli	Eger Iskolás 11-14 éves	Barackos tea Sárgarépás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paprikával	Kakaó Kifli Soproni felvágottas Félbarna kenyér Natúr vajkrém	Csipkebogyós tea Kolbászkrém Rozskenyér Kigyúorborkával	Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyúorborkával Pulykamell sonkás Zsemle Margarinnal	Tej Túró rudi krém Korpás kenyér Tavaszi felvágottas Zsemle Margarinnal
		Energia: 513.84 Kcal / 2,147.85 KJ	Energia: 616.64 Kcal / 2,577.56 KJ	Energia: 351.00 Kcal / 1,467.18 KJ	Energia: 528.45 Kcal / 2,208.92 KJ	Energia: 482.76 Kcal / 2,017.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.14 g 13.56 g 6.32 g	21.58 g 25.15 g 11.17 g	7.89 g 12.58 g 10.19 g	16.59 g 15.99 g 7.40 g	21.96 g 12.18 g 5.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83.30 g 24.98 g 0.88 g	75.48 g 9.99 g 1.94 g	51.07 g 20.14 g 0.83 g	79.08 g 20.13 g 0.85 g	70.93 g 2.83 g 1.67 g		
1,7	1,7	1,7	1,7,(10)	1,7,(5),(8)		
Tízórai	Eger Iskolás 11-14 éves	Barackos tea Sárgarépás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Kifli	Barackos tea Magyaros vajkrém Korpás kenyér	Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyúorborkával	Tej Túró rudi krém Korpás kenyér
		Energia: 309.55 Kcal / 1,293.92 KJ	Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ	Energia: 345.02 Kcal / 1,442.18 KJ	Energia: 341.39 Kcal / 1,427.01 KJ	Energia: 273.82 Kcal / 1,144.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.74 g 7.32 g 3.93 g	10.84 g 3.31 g 1.75 g	4.90 g 12.40 g 5.80 g	6.79 g 12.80 g 6.10 g	14.16 g 5.44 g 2.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53.70 g 24.98 g 0.29 g	43.41 g 9.99 g 0.68 g	52.95 g 24.98 g 0.70 g	49.32 g 20.13 g 0.09 g	41.72 g 2.83 g 0.99 g		
1,7	1,7	1,7	1,7,(10)	1,7,(5),(8)		
Ebéd	Eger Iskolás 11-14 éves	Paradicsomleves Betűszáttával Csikós tokány Párolt rizzzsel	Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült virslivel Félbarna kenyérrrel	Lencseleves Dejós tészta Alma	Póréhagyma-krémleves Pírtott kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel	Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal
		Energia: 880.05 Kcal / 3,678.61 KJ	Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ	Energia: 723.73 Kcal / 3,025.19 KJ	Energia: 478.49 Kcal / 2,000.09 KJ	Energia: 687.53 Kcal / 2,873.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22.83 g 36.14 g 9.26 g	24.51 g 32.81 g 7.56 g	28.90 g 19.71 g 3.26 g	24.12 g 16.34 g 4.61 g	29.62 g 25.65 g 9.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
114.74 g 31.97 g 4.96 g	71.24 g 19.99 g 2.01 g	106.24 g 10.49 g 1.49 g	46.64 g 0.05 g 5.81 g	88.88 g 17.99 g 2.96 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 11-14 éves	Helybensült vaniliakrém rúd Mandarin	Mátrai diákcsemege Korpás kenyér Margarinnal Paprikával	Helybensült sajtkrém 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: 187.06 Kcal / 781.91 KJ	Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		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	9.80 g 3.19 g 1.30 g	12.12 g 12.78 g 7.54 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	29.76 g 0.00 g 0.76 g	23.80 g 0.00 g 1.81 g		
1,7,(3),(6),(12)	1,(7)	1,7	1,(7)	1,7		
Vacsora	Eger Iskolás 11-14 éves	Gyümölcsös tea Kelkáposzta főzelék Fasírttal Félbarna kenyér	Gyümölcsös tea Sonkás kenyérlángos	Gyümölcsös tea Rakott burgonya Céklasalátával	Gyümölcsös tea Budapest sertésragu Szarvacska tésztával	
		Energia: 708.84 Kcal / 2,962.95 KJ	Energia: 513.22 Kcal / 2,145.26 KJ	Energia: 522.87 Kcal / 2,185.60 KJ	Energia: 689.57 Kcal / 2,882.40 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		25.48 g 27.56 g 6.84 g	18.22 g 13.53 g 5.34 g	21.17 g 27.99 g 9.52 g	29.58 g 26.34 g 6.90 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
88.53 g 19.99 g 2.18 g	79.05 g 20.55 g 2.06 g	79.50 g 28.32 g 6.90 g	82.58 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-szszám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

