


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Eger Középiskolás 15-18 éves	Barackos tea Sárgarépás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paprikával			Kakaó Kifli Soproni felvágottas Félbarna kenyér Natúr vajkrém			Csipkebogyós tea Kolbászkrem Rozskenyér Kígyóborkával			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával Pulykamell sonkás Zsemle Margarinnal			Tej Túró rudi krém Korpás kenyér Tavaszi felvágottas Zsemle Margarinnal		
		Energia: 504.55 Kcal / 2,109.02 KJ			Energia: 690.77 Kcal / 2,887.42 KJ			Energia: 561.62 Kcal / 2,347.57 KJ			Energia: 519.12 Kcal / 2,169.92 KJ			Energia: 474.37 Kcal / 1,982.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.29 g	10.61 g	4.83 g	25.42 g	19.10 g	8.58 g	14.87 g	17.09 g	16.33 g	14.63 g	11.71 g	5.28 g	21.75 g	10.85 g	4.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.45 g	29.98 g	0.66 g	103.70 g	12.99 g	2.00 g	86.31 g	25.17 g	1.64 g	88.24 g	30.07 g	0.62 g	72.02 g	1.77 g	1.53 g		
1,7			1,7			1,7			1,7,(10)			1,7,(5),(8)				
Tízórai	Eger Középiskolás 15-18 éves	Barackos tea Sárgarépás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli			Barackos tea Magyaros vajkrém Korpás kenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túró rudi krém Korpás kenyér		
		Energia: 503.12 Kcal / 2,103.04 KJ			Energia: 392.67 Kcal / 1,641.36 KJ			Energia: 532.55 Kcal / 2,226.06 KJ			Energia: 563.74 Kcal / 2,356.43 KJ			Energia: 446.24 Kcal / 1,865.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.81 g	11.15 g	5.82 g	16.30 g	4.34 g	2.25 g	9.14 g	16.77 g	7.73 g	12.82 g	17.56 g	8.16 g	21.46 g	7.42 g	3.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.16 g	29.98 g	0.48 g	71.86 g	12.99 g	1.16 g	85.51 g	29.98 g	1.41 g	87.82 g	30.17 g	0.19 g	72.86 g	3.54 g	1.75 g		
1,7			1,7			1,7			1,7,(10)			1,7,(5),(8)				
Ebéd	Eger Középiskolás 15-18 éves	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizsszel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejős tészta Alma			Póréhagyma-krémeleves Pirított kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 1,107.71 Kcal / 4,630.23 KJ			Energia: 714.80 Kcal / 2,987.86 KJ			Energia: 974.54 Kcal / 4,073.58 KJ			Energia: 634.83 Kcal / 2,653.59 KJ			Energia: 925.81 Kcal / 3,869.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.55 g	46.34 g	11.60 g	38.78 g	51.17 g	13.11 g	37.72 g	28.24 g	4.31 g	34.62 g	24.03 g	6.84 g	40.11 g	38.20 g	13.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139.72 g	39.96 g	7.42 g	94.46 g	19.99 g	3.13 g	140.63 g	20.98 g	1.86 g	56.43 g	0.05 g	8.01 g	110.76 g	27.48 g	3.79 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				
Vacsora	Eger Középiskolás 15-18 éves	Gyümölcsös tea Kelkáposzta főzelék Fasírttal Félbarna kenyér			Gyümölcsös tea Sonkás kenyérlángos			Gyümölcsös tea Rakott burgonya Céklasalátával			Gyümölcsös tea Budapest sertésragu Szarvacská tésztával					
		Energia: 1,015.37 Kcal / 4,244.25 KJ			Energia: 638.99 Kcal / 2,670.98 KJ			Energia: 972.44 Kcal / 4,064.80 KJ			Energia: 867.31 Kcal / 3,625.36 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		38.34 g	36.30 g	9.15 g	23.98 g	18.28 g	7.44 g	32.25 g	43.55 g	14.99 g	35.90 g	35.58 g	8.60 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
132.18 g	19.99 g	2.89 g	93.92 g	20.69 g	2.68 g	110.13 g	33.88 g	11.70 g	99.66 g	19.99 g	2.41 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.
 2739 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportvezetőszám: 17783408-13
 Adószám: 14993560-4-18
 20.