


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Reggeli	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér Tej Gabonagolyó	Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Helybensült sajtos pogácsa	Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal	Cspikebogyós tea Kenőmájasos Rozskenyér Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Salátalevéllal	Barackos tea Főtt tojáskarikás Korpás kenyér Margarinnal Helybensült vaníliakrémes rúd										
		Energia: 574.02 Kcal / 2,399.40 KJ	Energia: 446.68 Kcal / 1,867.12 KJ	Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ	Energia: 534.68 Kcal / 2,234.96 KJ	Energia: 634.96 Kcal / 2,654.13 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
		16.98 g	11.83 g	9.77 g	7.32 g	22.26 g	6.98 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	19.22 g	14.52 g	11.14 g	18.61 g	31.27 g	11.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.13 g	24.98 g	1.88 g	53.57 g	12.40 g	1.51 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	81.26 g	19.99 g	1.53 g	69.14 g	21.98 g	2.21 g		
1,7,(3),(5)		1,3,4,7,10		1,7	1,7,(6),(10)		1,3,7,(6),(12)									
Tízórai	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér	Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér	Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal	Cspikebogyós tea Kenőmájasos Rozskenyér Salátalevéllal	Barackos tea Főtt tojáskarikás Korpás kenyér Margarinnal										
		Energia: 328.98 Kcal / 1,375.14 KJ	Energia: 264.16 Kcal / 1,104.19 KJ	Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ	Energia: 306.41 Kcal / 1,280.79 KJ	Energia: 269.63 Kcal / 1,127.05 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
		7.10 g	8.59 g	8.10 g	4.86 g	9.16 g	3.40 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	8.98 g	6.55 g	6.54 g	6.90 g	4.81 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.33 g	24.98 g	0.70 g	40.09 g	12.40 g	0.72 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	52.44 g	19.99 g	0.92 g	49.48 g	21.98 g	0.83 g		
1,7		1,3,4,7,10		1,7	1,(6),(7),(10)		1,3,(7)									
Ebéd	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Cheddaros sajtkrémleves Nachoszal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel	Májgaluskaleves Túrós-barackos rakott tészta	Magyaros karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbeigiz Kakaó szóráttal Alma	Rántott leves Pírtott kenyérekockával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával										
		Energia: 751.09 Kcal / 3,139.56 KJ	Energia: 611.42 Kcal / 2,555.74 KJ	Energia: 560.58 Kcal / 2,343.22 KJ	Energia: 622.05 Kcal / 2,600.17 KJ	Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 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
		23.51 g	38.80 g	12.53 g	26.66 g	14.13 g	6.43 g	19.52 g	25.28 g	6.47 g	23.67 g	12.57 g	3.67 g	28.33 g	23.07 g	6.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.34 g	0.05 g	1.99 g	94.66 g	33.44 g	1.90 g	63.15 g	15.00 g	2.64 g	102.75 g	38.66 g	1.44 g	71.21 g	0.04 g	1.53 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)		1,3,7,9		1,3,9	1,7		1,7		1,3,7							
Uzsonna	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Helybensült kakaós csiga	Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával	Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kigyóuborkával	Helybensült sonkás- kukoricás pizza	Kifli Kockasajttal										
		Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ	Energia: 203.40 Kcal / 850.21 KJ	Energia: 202.59 Kcal / 846.83 KJ	Energia: 308.62 Kcal / 1,290.03 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
		1.81 g	8.77 g	2.34 g	7.50 g	6.10 g	2.41 g	10.67 g	2.92 g	1.45 g	12.49 g	9.99 g	3.02 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
19.20 g	10.04 g	0.32 g	29.59 g	0.00 g	0.58 g	33.38 g	0.15 g	0.53 g	42.00 g	0.10 g	1.30 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g		
1,7,(3),(6),(12)		1,(7)		1,(7)	1,7		1,7		1,7							
Vacsora	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Gyümölcsös tea Bolognai spagetti Reszelt sajttal	Gyümölcsös tea Tököfélék Sertés aprópecsenyével Félbarna kenyérral	Gyümölcsös tea Meleg szendvics	Gyümölcsös tea Rántott sertészelet Burgonyapürével											
		Energia: 626.49 Kcal / 2,618.73 KJ	Energia: 654.77 Kcal / 2,736.94 KJ	Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 KJ	Energia: 781.46 Kcal / 3,266.50 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		26.61 g	23.88 g	8.33 g	25.32 g	34.61 g	10.36 g	29.16 g	13.43 g	6.87 g	22.60 g	40.45 g	7.06 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
75.36 g	22.22 g	1.44 g	59.77 g	9.37 g	1.43 g	90.21 g	24.41 g	2.14 g	79.95 g	19.99 g	2.72 g					
1,3,7,(6),(12)		1,7,(3),(6),(10),(11)		1,7	1,3,7											

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-szeczám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

