


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér Tej Gabonagolyó			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Helybensült sajtos pogácsa			Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal			Csipkebogyós tea Kenőmájásos Rozskenyér Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Barackos tea Főtt tojáskarikás Korpás kenyér Margarinnal Helybensült vaníliakrémes rúd		
		Energia: 642.06 Kcal / 2,683.81 KJ			Energia: 492.48 Kcal / 2,058.57 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 569.37 Kcal / 2,379.97 KJ			Energia: 646.75 Kcal / 2,703.42 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
		16.97 g	15.78 g	11.70 g	7.55 g	27.06 g	8.81 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	20.55 g	17.22 g	12.15 g	18.56 g	31.26 g	11.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.43 g	32.03 g	1.88 g	53.94 g	12.60 g	1.52 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	82.47 g	19.99 g	1.65 g	72.13 g	24.98 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	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér			Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal			Csipkebogyós tea Kenőmájásos Rozskenyér Salátalevéllal			Barackos tea Főtt tojáskarikás Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 397.02 Kcal / 1,659.54 KJ			Energia: 309.96 Kcal / 1,295.63 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 341.10 Kcal / 1,425.80 KJ			Energia: 281.42 Kcal / 1,176.34 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
		7.09 g	12.54 g	10.03 g	5.09 g	13.96 g	5.23 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	10.31 g	9.25 g	7.55 g	6.85 g	4.80 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.63 g	32.03 g	0.70 g	40.46 g	12.60 g	0.73 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	53.65 g	19.99 g	1.04 g	52.47 g	24.98 g	0.83 g		
1,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)				
Ebéd	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Cheddaros sajtkrémeles Nachoszal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel			Májgaluskaleves Túrós-barackos rakott tészta			Magyaros karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal Alma			Rántott leves Pirított kenyérkockával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 759.65 Kcal / 3,175.34 KJ			Energia: 614.00 Kcal / 2,566.52 KJ			Energia: 571.09 Kcal / 2,387.16 KJ			Energia: 628.47 Kcal / 2,627.00 KJ			Energia: 657.79 Kcal / 2,749.56 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
		23.54 g	39.73 g	12.64 g	26.81 g	14.20 g	6.45 g	20.05 g	25.38 g	6.47 g	23.70 g	13.23 g	3.75 g	28.50 g	28.01 g	7.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.42 g	0.05 g	2.04 g	95.15 g	33.45 g	1.97 g	65.00 g	15.00 g	2.72 g	102.84 g	38.66 g	1.63 g	72.28 g	0.04 g	1.53 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,9			1,7			1,3,7				
Uzsonna	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Helybensült kakaós csiga			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kiglyóborkával			Helybensült sonkás- kukorica pizza			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ			Energia: 224.72 Kcal / 939.33 KJ			Energia: 215.60 Kcal / 901.21 KJ			Energia: 308.62 Kcal / 1,290.03 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 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	8.69 g	7.92 g	3.09 g	12.89 g	3.06 g	1.50 g	12.49 g	9.99 g	3.02 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
19.20 g	10.04 g	0.32 g	29.61 g	0.00 g	0.80 g	34.08 g	0.15 g	0.76 g	42.00 g	0.10 g	1.30 g	23.80 g	0.00 g	1.81 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7			1,7				
Vacsora	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Gyümölcsös tea Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Gyümölcsös tea Tökfőzelék Sertés aprópecsenyével Félbarna kenyérral			Gyümölcsös tea Meleg szendvics			Gyümölcsös tea Rántott sertészszelet Burgonyapürével					
		Energia: 628.58 Kcal / 2,627.46 KJ			Energia: 693.83 Kcal / 2,900.21 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			
		26.67 g	23.89 g	8.33 g	25.63 g	38.22 g	10.93 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			
75.78 g	22.22 g	1.45 g	61.09 g	9.42 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-csilagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adózás: 17783408-15-13 ...
 Adószám: 15393522-4-15
 20.