


Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 <b>Reggeli</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Tej Csemege szalámis Margarinos Félbarna kenyér Fatórzs kifli			Erdei gyümölcsös tea Diákcsomag Margarinos Félbarna kenyér Paradicsommal Müztiszelet			Barackos tea Házi padlizsánkrémes Zsemle Olasz felvágottas Margarinos Félbarna kenyér Jégcsapretekkel			Citromos tea Majonéz tojáskrémes Rozskenyér Bécsi felvágottas Margarinos Zsemle			Kakaó Kalács Natúr sajtkrémes Paprikás szalámis Zsemle			
		Energia: 609.63 Kcal / 2,548.25 KJ			Energia: 360.35 Kcal / 1,506.26 KJ			Energia: 684.96 Kcal / 2,863.13 KJ			Energia: 634.89 Kcal / 2,653.84 KJ			Energia: 708.01 Kcal / 2,959.48 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		22.62 g	18.72 g	7.52 g	10.84 g	8.22 g	3.55 g	16.20 g	30.09 g	5.99 g	17.39 g	27.51 g	13.49 g	23.44 g	28.41 g	13.84 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
87.15 g			10.75 g			2.75 g			60.39 g			15.00 g			0.56 g		
86.75 g			29.66 g			2.71 g			79.57 g			19.98 g			2.64 g		
1,3,7			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7					
<b>Tízórai</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Tej Mézes Margarinos Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsös tea Diákcsomag Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal			Tea barackos Házi padlizsánkrémes Zsemle			Citromos tea Majonéz tojáskrémes Rozskenyér			Kakaó Kalács			
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 246.06 Kcal / 1,028.53 KJ			Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 KJ			Energia: 380.55 Kcal / 1,590.70 KJ			Energia: 383.80 Kcal / 1,604.28 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		12.76 g	5.60 g	2.53 g	6.65 g	6.23 g	2.27 g	5.76 g	18.20 g	1.64 g	8.58 g	15.92 g	9.02 g	14.15 g	9.64 g	4.42 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
58.18 g			8.10 g			1.53 g			40.62 g			12.00 g			1.23 g		
42.70 g			13.19 g			0.18 g			50.98 g			19.98 g			1.26 g		
1,7			1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7					
<b>Ebéd</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Karfioleves Levesgyönggyel Rántott halrúd Kukoricás rizzsel Tartármártással			Vajgaluskaleves Zöldborsós sertésragu Tarhonya körettel			Paradicsomleves Levesbetéttel Gyros tál Vitaminsalátával			Jókai bableves Félbarna kenyérral Prézlis nudli Lekvárral Porcukorral Alma			Csontleves Levesbetéttel Burgonyafőzelék Sült bécsi virsivel Félbarna kenyérral			
		Energia: 906.54 Kcal / 3,789.34 KJ			Energia: 592.00 Kcal / 2,474.56 KJ			Energia: 632.11 Kcal / 2,642.22 KJ			Energia: 879.53 Kcal / 3,676.44 KJ			Energia: 455.52 Kcal / 1,904.07 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		38.31 g	47.89 g	9.22 g	22.60 g	26.70 g	9.10 g	27.83 g	14.53 g	12.22 g	28.24 g	12.31 g	3.31 g	19.17 g	27.64 g	6.94 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
79.77 g			16.93 g			2.05 g			64.58 g			0.21 g			4.13 g		
96.80 g			32.16 g			6.04 g			160.97 g			81.14 g			3.70 g		
1,3,4,7,9,10,(6),(11),(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,7,9,(12)			1,3,7,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Turista felvágottas Margarinos Korpás zsemle Paprikával			Csokoládékrémes rúd Narancs			Szendvics sonkás Margarinos Korpás kenyér Uborkával			Sajtos rúd			Sertés párizsis Margarinos Korpás zsemle Jégcsapretekkel			
		Energia: 246.83 Kcal / 1,031.75 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 219.84 Kcal / 918.93 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 222.09 Kcal / 928.34 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		9.62 g	10.00 g	2.39 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	13.02 g	3.05 g	1.23 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	8.60 g	7.84 g	3.10 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
29.49 g			0.00 g			1.04 g			19.66 g			0.00 g			1.38 g		
35.01 g			3.30 g			1.56 g			17.00 g			0.00 g			1.02 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)					
<b>Vacsora</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Citromos tea Piskóta kocka Csokoládéöntettel			Cseresznyés tea Rizses hús Csemege uborkával			Cspikebogyós tea Milánói szósz Főtt tésztaval Reszelt sajttal			Málnás tea Óvári sertészelet Petrezselymes burgonyával						
		Energia: 815.70 Kcal / 3,409.63 KJ			Energia: 494.07 Kcal / 2,065.21 KJ			Energia: 625.48 Kcal / 2,614.51 KJ			Energia: 732.01 Kcal / 3,059.80 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		14.10 g	21.32 g	2.03 g	21.23 g	12.90 g	5.02 g	30.09 g	20.17 g	6.01 g	43.85 g	34.08 g	10.00 g				
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
140.86 g			29.97 g			0.11 g			72.97 g			21.49 g			0.85 g		
80.08 g			19.99 g			2.89 g			61.76 g			13.99 g			5.91 g		
1,3,7,15			1,3,7			1,7,(3)			1,7								

Az étlanváltoztatás iozát 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.**  
 27/3 Albertirsa, Pestli út 65.  
 Csopottos adózás: 1778-2408-13-13  
 Adószám: 1778-2408-13-13  
 2024.04.22.