


Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

 <b>eatrend</b>	<b>Reggeli</b>	<b>727</b> <b>Eger Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	<b>hétfő</b>			<b>kedd</b>			<b>szerda</b>			<b>csütörtök</b>			<b>péntek</b>		
			Tej Csemege szalámis Margarinos Félbarna kenyér Fatörzs kifli			Erdei gyümölcsös tea Diákcsemege Margarinos Félbarna kenyér Paradicsommal Müzsizselet			Barackos tea Házi padlizsánkrémes Zsemle Olasz felvágottas Margarinos Félbarna kenyér Jégcsapretekkel			Citromos tea Majonézes tojáskrém Rozskenyér Bécsi felvágottas Margarinos Zsemle			Kakaó Kalács Natúr sajtkrém Paprikás szalámis Zsemle		
			Energia: 1,097.06 Kcal / 4,585.71 KJ			Energia: 549.53 Kcal / 2,297.04 KJ			Energia: 1,131.31 Kcal / 4,728.88 KJ			Energia: 1,063.69 Kcal / 4,446.22 KJ			Energia: 1,185.35 Kcal / 4,954.76 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
			38.18 g	30.61 g	12.56 g	17.58 g	12.10 g	5.09 g	28.80 g	44.77 g	8.83 g	30.38 g	38.57 g	21.24 g	38.45 g	41.96 g	20.07 g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
166.31 g			21.50 g	2.49 g	92.18 g	15.00 g	0.79 g	152.40 g	36.22 g	2.19 g	148.52 g	29.98 g	3.91 g	162.08 g	21.38 g	2.97 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>727</b> <b>Eger Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	<b>Tej</b> <b>Mézes</b> <b>Margarinos</b> <b>Félbarna kenyér</b>			<b>Erdei gyümölcsös tea</b> <b>Diákcsemege</b> <b>Margarinos</b> <b>Korpás kenyér</b> <b>Paradicsommal</b>			<b>Tea barackos</b> <b>Házi padlizsánkrémes</b> <b>Zsemle</b>			<b>Citromos tea</b> <b>Majonézes tojáskrém</b> <b>Rozskenyér</b>			<b>Kakaó</b> <b>Kalács</b>		
		Energia: 564.44 Kcal / 2,359.36 KJ			Energia: 409.12 Kcal / 1,710.12 KJ			Energia: 591.99 Kcal / 2,474.52 KJ			Energia: 621.97 Kcal / 2,599.83 KJ			Energia: 662.00 Kcal / 2,767.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.38 g	8.95 g	4.20 g	11.45 g	9.87 g	3.63 g	10.97 g	27.18 g	2.08 g	15.50 g	21.55 g	14.60 g	22.93 g	16.70 g	7.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.31 g			24.30 g	0.46 g	68.39 g	12.00 g	2.16 g	75.08 g	16.59 g	0.37 g	91.40 g	29.98 g	1.99 g	104.22 g	21.38 g	1.58 g
1,7			1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7				

<b>Ebéd</b>	<b>727</b> <b>Eger Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	<b>KarfiolkréMLEves</b> <b>Levesgyönggyel</b> <b>Rántott halrúd</b> <b>Kukoricás rizzsel</b> <b>Tartármártással</b>			<b>Vajgaluskaleves</b> <b>Zöldborsós sertésragu</b> <b>Tarhonya körettel</b>			<b>Paradicsomleves</b> <b>Levesbetéttel</b> <b>Gyros tál</b> <b>Vitaminsalátával</b>			<b>Jókai bableves</b> <b>Félbarna kenyérral</b> <b>Prézlis nudli</b> <b>Lekvárral</b> <b>Porcukorral</b> <b>Alma</b>			<b>Csontleves</b> <b>Levesbetéttel</b> <b>Burgonyafőzelék</b> <b>Sült bécsi virslivel</b> <b>Félbarna kenyérral</b>		
		Energia: 1,347.37 Kcal / 5,632.01 KJ			Energia: 783.76 Kcal / 3,276.12 KJ			Energia: 815.78 Kcal / 3,409.96 KJ			Energia: 1,174.44 Kcal / 4,909.16 KJ			Energia: 617.68 Kcal / 2,581.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		49.04 g	82.22 g	16.31 g	30.41 g	36.05 g	9.37 g	36.24 g	18.98 g	7.69 g	38.77 g	16.29 g	4.25 g	31.26 g	43.37 g	12.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.60 g			25.30 g	3.23 g	83.33 g	0.03 g	5.82 g	124.04 g	40.17 g	4.98 g	214.49 g	34.96 g	3.71 g	93.53 g	0.04 g	3.84 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>Vacsora</b>	<b>727</b> <b>Eger Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	<b>Citromos tea</b> <b>Piskóta kocka</b> <b>Csokoládéöntettel</b>			<b>Cseresznyés tea</b> <b>Rizses hús</b> <b>Csemege uborkával</b>			<b>Csipkebogyós tea</b> <b>Milánói szósz</b> <b>Főtt tésztával</b> <b>Reszelt sajttal</b>			<b>Málnás tea</b> <b>Óvári sertésszelet</b> <b>Petrezselymes burgonyával</b>					
		Energia: 1,121.94 Kcal / 4,689.71 KJ			Energia: 945.81 Kcal / 3,953.49 KJ			Energia: 832.12 Kcal / 3,478.26 KJ			Energia: 764.22 Kcal / 3,194.44 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		19.54 g	28.11 g	5.67 g	42.25 g	25.70 g	10.02 g	40.45 g	28.60 g	9.22 g	39.47 g	32.83 g	9.34 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
196.26 g			114.90 g	1.30 g	135.85 g	32.98 g	1.62 g	102.14 g	29.98 g	3.94 g	77.01 g	19.99 g	5.99 g			
1,3,7,15			1,3,7			1,7,(3)			1,7							

Az étlanváltoztatás 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.**  
2730 Albertirsa, Peati út 65.  
Csoportos étkezés: 1778-4085-13.  
Adószám: 15893594-18  
20.