


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>727</b> <b>Eger Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	Limonádé Fokhagymás felvágott Margarinnal Rozskenyérrel Tejszelet			Vaníliás tej Kiflivel Rozskenyér Margarinnal Szendvics sonkával Paprikával			Barackos tea Sertés párizsi Margarinnal Korpás kenyérrrel Poharas gyümölcsjoghurt			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Sajtos rúd			Tej Brióssal Májusi csemege Margarinnal Félbarna kenyérrrel Paprikával		
		Energia: 609.48 Kcal / 2,547.63 KJ			Energia: 825.06 Kcal / 3,448.75 KJ			Energia: 666.63 Kcal / 2,786.51 KJ			Energia: 731.11 Kcal / 3,056.04 KJ			Energia: 819.58 Kcal / 3,425.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		19.70 g	23.89 g	17.65 g	37.39 g	11.13 g	13.29 g	18.49 g	17.84 g	7.68 g	19.12 g	27.48 g	10.31 g	31.98 g	21.33 g	9.04 g
			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.17 g	15.92 g	3.29 g	143.25 g	19.98 g	3.59 g	107.24 g	42.97 g	2.92 g	101.14 g	12.00 g	3.51 g	124.34 g	11.08 g	1.83 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(8),(11),(12)			1,3,7				
<b>Tízórai</b>	<b>727</b> <b>Eger Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	Limonádé Fokhagymás felvágott Margarinnal Rozskenyérrel			Vaníliás tej Kiflivel			Barackos tea Sertés párizsi Margarinnal Korpás kenyérrrel			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával			Tej Brióssal		
		Energia: 521.54 Kcal / 2,180.04 KJ			Energia: 423.66 Kcal / 1,770.90 KJ			Energia: 500.52 Kcal / 2,092.17 KJ			Energia: 537.57 Kcal / 2,247.04 KJ			Energia: 395.35 Kcal / 1,652.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		17.65 g	18.54 g	15.42 g	16.03 g	4.32 g	2.24 g	12.90 g	12.05 g	4.55 g	9.80 g	24.77 g	5.93 g	15.72 g	10.19 g	4.68 g
			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.37 g	9.99 g	3.20 g	79.67 g	19.98 g	1.15 g	84.79 g	29.98 g	2.43 g	68.04 g	12.00 g	1.47 g	59.73 g	11.08 g	0.97 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,3,4,7,10			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>727</b> <b>Eger Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	Magyaros zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérrrel			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Hentes tokány Párolt rizszel			Legényfogyó leves Mákos tészta Körte			Magyaros gombaleves Sárgaborsófélélek Fasírttal Félbarna kenyérrrel			Erőleves Levesbetéttel Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával		
		Energia: 731.94 Kcal / 3,059.51 KJ			Energia: 949.65 Kcal / 3,969.54 KJ			Energia: 812.89 Kcal / 3,397.88 KJ			Energia: 938.25 Kcal / 3,921.89 KJ			Energia: 987.88 Kcal / 4,129.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		25.85 g	37.28 g	10.37 g	33.67 g	47.82 g	12.61 g	31.23 g	22.68 g	5.47 g	43.23 g	41.02 g	9.66 g	36.43 g	48.92 g	10.96 g
			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.33 g	0.09 g	10.20 g	95.00 g	0.04 g	5.74 g	120.19 g	19.99 g	1.70 g	98.61 g	0.02 g	2.65 g	98.88 g	7.99 g	10.50 g		
1,7,9,15,(12)			1,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,9			1,3,9,15,(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>727</b> <b>Eger Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	Barackos tea Stroganoff sertésragu Párolt rizszel			Gyümölcslé Amerikai hot-dog Ketchuppal Mustárral			Meggyes tea Dubarry sertésszelet Tört burgonyával			Almás-fahéjas tea Tavaszri rizshús Csemege uborkával					
		Energia: 791.25 Kcal / 3,307.43 KJ			Energia: 280.62 Kcal / 1,172.99 KJ			Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 KJ			Energia: 815.12 Kcal / 3,407.20 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
		23.95 g	30.65 g	8.93 g	23.88 g	25.58 g	9.39 g	29.16 g	13.43 g	6.87 g	34.91 g	22.14 g	6.06 g			
			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
103.83 g	29.98 g	4.22 g	57.24 g	6.42 g	1.88 g	90.21 g	22.61 g	2.14 g	115.42 g	48.07 g	2.93 g					
1,7,10,15,(12)			1,7,10,(12)			1,7			1,7							

Az étlanváltoztatás izogát 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-csillagfürt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezámm           | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
 2739 Algyerinsza, Peatl út 65.  
 Csoportos rendelés: 177834084-13.  
 Adószám: 14802504-14-20.