

Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Tej Kaláccsal Turista felvágott Margarinos Félbarna kenyérrrel Jégcsapretekkel			Mentás limonádé Tonhalkrém Rozskenyér Paprikával Olasz felvágott Margarinos Zsemlével			Karamellás tej Kiflivel Májusi csemege Margarinos Félbarna kenyérrrel			Barackos tea Paprikás szalámi Margarinos Félbarna kenyérrrel Kgyőborkával Vaníliás táska			Narancsos limonádé Fokhagymás felvágott Margarinos Rozskenyérrrel Paprikával Sajt szelet Margarinos Rozskenyérrrel		
		Energia: 602.71 Kcal / 2,519.33 KJ			Energia: 614.62 Kcal / 2,569.11 KJ			Energia: 484.05 Kcal / 2,023.33 KJ			Energia: 713.95 Kcal / 2,984.31 KJ			Energia: 394.50 Kcal / 1,649.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.64 g	19.50 g	6.68 g	16.22 g	29.56 g	13.78 g	19.54 g	10.27 g	3.91 g	20.74 g	35.97 g	8.37 g	15.84 g	17.75 g	12.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.77 g	8.88 g	1.44 g	70.09 g	9.99 g	2.12 g	77.98 g	12.49 g	1.11 g	76.08 g	43.14 g	1.33 g	42.41 g	10.13 g	2.42 g		
1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,7				
Tízórai	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Tej Kaláccsal			Mentás limonádé Tonhalkrém Rozskenyér Paprikával			Citromos tea Hot-dog			Tea barackos Paprikás szalámi Margarinos Félbarna kenyérrrel Paprikával			Tejeskávé Croissant		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 296.88 Kcal / 1,240.96 KJ			Energia: 190.61 Kcal / 796.75 KJ			Energia: 279.67 Kcal / 1,169.02 KJ			Energia: 250.62 Kcal / 1,047.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.04 g	13.14 g	7.48 g	11.39 g	12.31 g	4.70 g	8.17 g	7.26 g	2.69 g	8.59 g	6.18 g	2.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.90 g	36.97 g	5.99 g	0.73 g	42.91 g	19.98 g	0.63 g	45.21 g	13.19 g	0.46 g	39.75 g	22.45 g	0.45 g		
1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(7)			1,3,7				
Ebéd	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Tárkonyos zöldségleges Sertéspaprikás Szarvacska tésztával Cékla salátával			Magyaros burgonyaleves Lencsefőzelék Sertéssülttel Félbarna kenyérrrel			Csontleves Cérnametéllel Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérrrel			Brokkolikrémléves Pírtott kenyérkockával Zöldséges csirkés rizottó Alma			Minestrone leves Tejszínes-paradicsomos penne Levegőn érelt sonkával		
		Energia: 774.09 Kcal / 3,235.70 KJ			Energia: 621.32 Kcal / 2,597.12 KJ			Energia: 588.38 Kcal / 2,459.43 KJ			Energia: 637.47 Kcal / 2,664.62 KJ			Energia: 581.77 Kcal / 2,431.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.45 g	38.12 g	10.17 g	33.99 g	24.15 g	5.67 g	21.29 g	24.51 g	6.33 g	28.73 g	13.52 g	1.77 g	30.01 g	20.18 g	5.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.47 g	4.82 g	3.20 g	66.37 g	2.20 g	2.44 g	70.03 g	15.03 g	2.98 g	95.18 g	0.03 g	1.62 g	69.66 g	2.01 g	4.00 g		
1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,10,(12)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Pulykamell sonka Margarinos Korpás kenyérrrel Uborkával			Sajtkrém rúd Körte			Bécsi felvágott Margarinos Korpás kenyérrrel Salátalevéllal			Zöldfűszeres kockasajt Korpás kiflivel			Sonkás-kukoricás pizzaszelet		
		Energia: 183.05 Kcal / 765.15 KJ			Energia: 243.49 Kcal / 1,017.79 KJ			Energia: 247.42 Kcal / 1,034.22 KJ			Energia: 200.79 Kcal / 839.30 KJ			Energia: 308.27 Kcal / 1,288.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.34 g	3.23 g	1.39 g	8.59 g	2.76 g	3.61 g	8.10 g	11.61 g	4.34 g	11.68 g	5.07 g	2.41 g	12.63 g	9.88 g	2.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.13 g	3.30 g	1.41 g	51.28 g	0.00 g	1.70 g	27.53 g	0.00 g	2.02 g	26.68 g	0.00 g	0.94 g	42.02 g	0.10 g	1.09 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,7				
Vacsora	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Barackos tea Sajtos-tejfölös Lángos			Cseresznyés tea Fokhagymás tejfölös sertésragu Galuskával			Erdei gyümölcsös tea Gyros tál			Meggyes tea Meleg szendvics Ketchuppal					
		Energia: 626.02 Kcal / 2,616.76 KJ			Energia: 712.49 Kcal / 2,978.21 KJ			Energia: 722.18 Kcal / 3,018.71 KJ			Energia: 623.30 Kcal / 2,605.39 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		17.90 g	19.58 g	7.19 g	22.72 g	30.51 g	5.20 g	28.95 g	19.10 g	10.59 g	29.58 g	13.51 g	6.65 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
93.76 g	25.30 g	2.07 g	85.84 g	13.99 g	4.91 g	106.98 g	12.28 g	2.74 g	95.01 g	22.79 g	3.78 g					
1,7			1,3,7			7,9,(1),(10)			1,7							

Az étlanváltoztatás igazt fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbitositas@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-szulfitt	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
2739 Adyváros, Pannó út 65.
Csoportvezető: Am: 1778340846-13.
Adószám: 18992664-1-18
20.