


Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Eger Iskola felső 11-14 év	Tej Kaláccsal			Mentás limonádé Tönhalkrém Rozskenyér Paprikával			Citromos tea Hot-dog			Tea barackos Paprikás szalámi Margarinos Félbarna kenyérral Paprikával			Tejeskávés Croissant		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 360.28 Kcal / 1,505.97 KJ			Energia: 190.61 Kcal / 796.75 KJ			Energia: 303.98 Kcal / 1,270.64 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	7.41 g	17.97 g	9.31 g	11.39 g	12.31 g	4.70 g	9.21 g	9.52 g	3.72 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	41.50 g	9.99 g	0.74 g	42.91 g	19.98 g	2.13 g	45.14 g	16.49 g	0.67 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	Eger Iskola felső 11-14 év	Tárkonyos zöldségleves Sertéspaprikás Szarvacskas tésztával Cékla salátával			Magyaros burgonyaleves Lencsefőzelékkel Sertéssülttel Félbarna kenyérral			Csontleves Cérnametéllel Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Zöldséges csirkés rizottó Alma			Minestrone leves Tejszínes-paradicsomos penne Levegőn érlelt 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	Eger Iskola felső 11-14 év	Pulykamell sonka Margarinos Korpás kenyérral Uborkával			Sajtkrém rúd Körte			Bécsi felvágott Margarinos Korpás kenyérral Salátalevéllel			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				

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-csillagfűrt | 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, Peati út 65.
 Csoportos adószám: 1778340815-13
 Adószám: 148925004-13
 20.