


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
  <b>Reggeli</b>	<b>725 Eger Iskolás 7-10 éves</b>	Karamellás tej Molnárkával Diákcsemegés Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával	Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér Kajszibarackos háromszög	Citromos tea Tepertőkrém Eatrend módra Félbarna kenyérral Tejszelet	Tej Gabonagolyóval Főtt tojáskarikák Zsemeléval Margarinnal Paprikával	Almás-fahéjas tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Szendvics sonkás Zsemle Margarinnal Paradicsommal
		Energia: 556.48 Kcal / 2,326.09 KJ	Energia: 625.40 Kcal / 2,614.17 KJ	Energia: 420.99 Kcal / 1,759.74 KJ	Energia: 434.55 Kcal / 1,816.42 KJ	Energia: 527.18 Kcal / 2,203.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20.91 g 14.46 g 6.13 g	10.81 g 27.67 g 12.86 g	9.85 g 15.82 g 2.41 g	17.37 g 7.84 g 3.26 g	16.28 g 13.36 g 4.45 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
85.21 g 14.89 g 1.42 g	82.39 g 30.16 g 1.40 g	59.37 g 25.91 g 0.09 g	73.31 g 0.00 g 1.36 g	84.91 g 25.38 g 0.69 g		
1,3,7	1,7,(3),(6),(12)	1,3,7,10,(12)	1,3,7,(5)	1,3,4,7,10		
<b>Tízórai</b>	<b>725 Eger Iskolás 7-10 éves</b>	Karamellás tej Molnárkával	Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér	Citromos tea Tepertőkrém Eatrend módra Félbarna kenyérral	Tej Gabonagolyóval	Almás-fahéjas tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 334.59 Kcal / 1,398.59 KJ	Energia: 284.21 Kcal / 1,188.00 KJ	Energia: 333.05 Kcal / 1,392.15 KJ	Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ	Energia: 340.71 Kcal / 1,424.17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.39 g 7.99 g 3.69 g	7.03 g 9.40 g 7.99 g	7.80 g 10.47 g 0.18 g	9.88 g 3.24 g 1.67 g	6.84 g 10.67 g 3.30 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
52.88 g 14.89 g 0.89 g	42.41 g 12.00 g 0.73 g	51.57 g 19.98 g 0.00 g	43.80 g 0.00 g 1.18 g	53.81 g 25.38 g 0.11 g		
1,3,7	1,7	1,3,7,10,(12)	7,(1),(3),(5)	1,3,4,7,10		
<b>Ebéd</b>	<b>725 Eger Iskolás 7-10 éves</b>	Őszi zöldségleves Bolognai Spagetti Reszelt sajttal	Magyaros burgonyaleves Zöldborsó főzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral	Erőleves Roston sült csirkemell Sajtmártással Párolt rizszel	Gyömbéres Körtekrémleves Műzliszórtal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva	Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával Félbarna kenyérral
		Energia: 601.71 Kcal / 2,515.15 KJ	Energia: 538.87 Kcal / 2,252.48 KJ	Energia: 574.17 Kcal / 2,400.03 KJ	Energia: 580.84 Kcal / 2,427.08 KJ	Energia: 569.99 Kcal / 2,382.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.12 g 27.14 g 8.33 g	17.27 g 19.45 g 1.39 g	28.64 g 28.85 g 1.34 g	19.96 g 25.40 g 6.89 g	21.07 g 26.74 g 3.40 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
60.44 g 2.03 g 1.44 g	74.06 g 12.06 g 2.71 g	49.53 g 0.17 g 2.41 g	66.80 g 0.00 g 2.25 g	59.91 g 0.01 g 4.98 g		
1,3,7,9,(6),(12)	1,7,9	1,7,9,(10)	1,5,6,7,(8),(11),(12)	1,3,9,15,(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>725 Eger Iskolás 7-10 éves</b>	Kenőmájás Korpás kenyérral Kígyóuborkával	Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéllal Alma	Magyaros vajkrém Korpás zsemle Paprikával	Kockasajt Korpás kifivel	Sajtkrém rúd Zabrudai
		Energia: 201.97 Kcal / 844.23 KJ	Energia: 249.34 Kcal / 1,042.24 KJ	Energia: 218.44 Kcal / 913.08 KJ	Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.90 g 5.81 g 2.24 g	7.73 g 6.60 g 2.41 g	5.56 g 8.44 g 4.00 g	9.52 g 7.02 g 3.79 g	7.99 g 2.31 g 3.61 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
30.29 g 3.30 g 0.93 g	39.12 g 0.00 g 0.60 g	29.80 g 0.00 g 0.51 g	24.78 g 0.00 g 1.26 g	33.28 g 0.00 g 1.69 g		
1,(6),(7),(10)	1,(7)	1,7	1,7	1,7		
<b>Vacsora</b>	<b>725 Eger Iskolás 7-10 éves</b>	Citromos tea Fasírt Franciasalátával	Gyümölcslé Burgonyás tészta Csemege uborkával	Barackos tea Sült bécsi virsli Félbarna kenyérral Ketchuppal Mustárral	Cseresznyés tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel	
		Energia: 645.91 Kcal / 2,699.90 KJ	Energia: 444.84 Kcal / 1,859.43 KJ	Energia: 281.57 Kcal / 1,176.96 KJ	Energia: 404.59 Kcal / 1,691.19 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		18.62 g 39.31 g 9.91 g	13.95 g 10.78 g 1.42 g	14.42 g 14.26 g 4.88 g	13.81 g 13.98 g 1.67 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
52.94 g 23.98 g 2.41 g	71.74 g 2.88 g 3.35 g	58.10 g 23.38 g 0.41 g	55.34 g 19.99 g 1.66 g			
1,3,7,10,15,(12)	1,3,15,(12)	1,10,(12)	1,3,7			

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-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
2739 Albertirózsa, Pesti út 55.  
Csoportkezelés: 1778-408-6-13.  
Adószám: 14031604-18-20.