


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Reggeli</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Karamellás tej Molnárkával Diákcsemegés Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával	Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér Kajsziarackos háromszög	Citromos tea Tepertőkrém Eatrend módra Félbarna kenyérral Tejszelet	Tej Gabonagolyóval Főtt tojáskarikák Zsemlével Margarinnal Paprikával	Almás-fahéjas tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Szendvics sonkás Zsemle Margarinnal Paradicsommal
		Energia: 556.48 Kcal / 2,326.09 KJ	Energia: 663.38 Kcal / 2,772.93 KJ	Energia: 475.26 Kcal / 1,986.59 KJ	Energia: 437.86 Kcal / 1,830.25 KJ	Energia: 620.74 Kcal / 2,594.69 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	11.06 g 31.67 g 12.86 g	10.88 g 21.28 g 2.41 g	17.64 g 8.08 g 3.26 g	18.46 g 18.78 g 6.03 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	82.59 g 30.16 g 1.40 g	59.56 g 25.91 g 0.09 g	73.32 g 0.00 g 1.36 g	93.06 g 32.03 g 0.93 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>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 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: 322.19 Kcal / 1,346.75 KJ	Energia: 387.32 Kcal / 1,619.00 KJ	Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ	Energia: 421.26 Kcal / 1,760.87 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	7.28 g 13.40 g 7.99 g	8.83 g 15.93 g 0.18 g	9.88 g 3.24 g 1.67 g	6.80 g 15.95 g 4.83 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	42.61 g 12.00 g 0.73 g	51.76 g 19.98 g 0.00 g	43.80 g 0.00 g 1.18 g	61.26 g 32.03 g 0.12 g		
1,3,7	1,7	1,3,7,10,(12)	7,(1),(3),(5)	1,3,4,7,10		
<b>Ebéd</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Őszi zöldségleves Bolognai Spagetti Reszelt sajttal	Magyaros burgonyaleves Zöldborsó főzelék Panirozott dinóval Félbarna kenyérral	Erőleves Roston sült csirkemell Sajtmártással Párolt rizzsel	Gyömbéres Körtekrémleves Műzliszórttal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva	Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával Félbarna kenyérral
		Energia: 602.38 Kcal / 2,517.95 KJ	Energia: 571.61 Kcal / 2,389.33 KJ	Energia: 645.05 Kcal / 2,696.31 KJ	Energia: 636.52 Kcal / 2,660.65 KJ	Energia: 578.77 Kcal / 2,419.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.13 g 27.14 g 8.33 g	17.30 g 19.45 g 1.29 g	28.63 g 36.74 g 2.24 g	22.39 g 28.55 g 7.87 g	21.30 g 26.76 g 3.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.58 g 2.03 g 1.45 g	82.15 g 10.06 g 2.71 g	49.45 g 0.17 g 2.01 g	71.16 g 0.00 g 2.58 g	61.80 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>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Kenőmájas Korpás kenyérral Kígyóuborkával	Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéllal Alma	Magyaros vajkrém Korpás zsemle Paprikával	Kockasajt Korpás kiftivel	Sajtkrém rúd Zabrudu
		Energia: 236.66 Kcal / 989.24 KJ	Energia: 270.66 Kcal / 1,131.36 KJ	Energia: 256.42 Kcal / 1,071.84 KJ	Energia: 276.65 Kcal / 1,156.40 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
		8.23 g 8.51 g 3.25 g	8.92 g 8.42 g 3.09 g	5.81 g 12.44 g 5.93 g	13.70 g 13.27 g 7.51 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
31.50 g 3.30 g 1.05 g	39.14 g 0.00 g 0.82 g	30.00 g 0.00 g 0.51 g	25.28 g 0.00 g 1.96 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>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Citromos tea Fásírt Franciasalátával	Gyümölcsle Burgonyás tészta Csemege uborkával	Barackos tea Sült bécsi virsli Félbarna kenyérral Ketchuppal Mustárral	Cseresznyés tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel	
		Energia: 647.76 Kcal / 2,707.64 KJ	Energia: 444.77 Kcal / 1,859.14 KJ	Energia: 293.36 Kcal / 1,226.24 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	
		18.68 g 39.31 g 9.91 g	13.95 g 10.78 g 1.42 g	14.37 g 14.25 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	
53.33 g 23.98 g 2.41 g	71.73 g 2.88 g 3.35 g	61.09 g 26.38 g 0.41 g	55.34 g 13.99 g 1.66 g			
1,3,7,10,15,(12)	1,3,15,(12)	1,10,(12)	1,3,7			

Az étlanváltoztatás ívét 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 Albertirózsa, Pesti út 65.  
 Telefon: 1778-4086-13.  
 Adószám: 15394624-18-020.