


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	727 Eger Középkiskolás 15-18 éves	Karamellás tej Molnárkával Diáksemegés Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrémés Rozskenyér Kajszibarackos háromszög			Citromos tea Tepertőkrém Eatrend módra Félbarna kenyérral Tejszelet			Tej Gabonagolyóval Főtt tojáskarikák Zsemeléval Margarinnal Paprikával			Almás-fahéjas tea Tonhalkrémés Tejles kiörlesű kenyér Szendvics sonkás Zsemle Margarinnal Paradicsommal		
		Energia: 637.75 Kcal / 2,665.80 KJ			Energia: 625.40 Kcal / 2,614.17 KJ			Energia: 713.89 Kcal / 2,984.06 KJ			Energia: 403.70 Kcal / 1,687.47 KJ			Energia: 624.73 Kcal / 2,611.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		23.37 g	14.66 g	6.49 g	10.82 g	27.67 g	13.44 g	17.65 g	26.27 g	9.88 g	18.01 g	8.70 g	3.72 g	16.18 g	13.34 g	4.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.53 g	27.38 g	1.40 g	82.39 g	30.16 g	1.40 g	100.95 g	35.91 g	0.59 g	63.07 g	0.00 g	1.09 g	107.72 g	48.47 g	0.71 g		
1,3,7			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,(5)			1,3,4,7,10				
Tízórai	727 Eger Középkiskolás 15-18 éves	Karamellás tej Molnárkával			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrémés Rozskenyér			Citromos tea Tepertőkrém Eatrend módra Félbarna kenyérral			Tej Gabonagolyóval			Almás-fahéjas tea Tonhalkrémés Tejles kiörlesű kenyér		
		Energia: 620.65 Kcal / 2,594.32 KJ			Energia: 518.81 Kcal / 2,168.63 KJ			Energia: 625.95 Kcal / 2,616.47 KJ			Energia: 306.31 Kcal / 1,280.38 KJ			Energia: 677.31 Kcal / 2,831.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		21.38 g	14.48 g	6.56 g	13.94 g	18.76 g	17.13 g	15.60 g	20.92 g	7.65 g	12.35 g	4.05 g	2.09 g	13.15 g	21.23 g	6.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.46 g	29.78 g	1.64 g	72.81 g	12.00 g	1.46 g	93.15 g	29.98 g	0.50 g	54.75 g	0.00 g	1.47 g	105.83 g	48.87 g	0.22 g		
1,3,7			1,7			1,3,7,10,(12)			7,(1),(3),(5)			1,3,4,7,10				
Ebéd	727 Eger Középkiskolás 15-18 éves	Őszi zöldségleves Bolognai Spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsó főzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral			Erőleves Roston sült csirkemell Sajtmártással Párolt rizszel			Gyömbéres Körtekrémleves Műzliszórral Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva			Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával Félbarna kenyérral		
		Energia: 862.92 Kcal / 3,607.01 KJ			Energia: 763.06 Kcal / 3,189.59 KJ			Energia: 901.35 Kcal / 3,767.64 KJ			Energia: 742.77 Kcal / 3,104.78 KJ			Energia: 838.02 Kcal / 3,502.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		38.70 g	44.84 g	12.06 g	23.96 g	25.38 g	2.62 g	43.96 g	51.93 g	2.99 g	25.44 g	32.75 g	8.85 g	33.23 g	40.68 g	10.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.96 g	5.06 g	1.38 g	109.60 g	20.12 g	3.81 g	63.77 g	0.23 g	7.22 g	84.84 g	0.00 g	2.90 g	83.01 g	0.01 g	7.07 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)				
Vacsora	727 Eger Középkiskolás 15-18 éves	Citromos tea Fasírt Franciasalátával			Gyümölcsleves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Barackos tea Sült bécsi virsli Félbarna kenyérral Ketchuppal Mustárral			Cseresznyés tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel					
		Energia: 908.68 Kcal / 3,798.28 KJ			Energia: 543.34 Kcal / 2,271.16 KJ			Energia: 482.92 Kcal / 2,018.61 KJ			Energia: 716.49 Kcal / 2,994.93 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		25.81 g	54.70 g	13.67 g	16.77 g	13.25 g	1.73 g	28.20 g	27.20 g	9.66 g	26.37 g	23.52 g	9.45 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
76.12 g	34.98 g	3.22 g	87.62 g	4.32 g	4.88 g	99.89 g	32.08 g	0.62 g	98.85 g	29.98 g	1.23 g					
1,3,7,10,15,(12)			1,3,15,(12)			1,10,(12)			1,3,7							

Az étlanváltoztatás 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-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.
 2730 Albertirsa, Postai út 65.
 Csoportos rendelés: 17763402-6-13
 Adószám: 25935604-15
 20.