


Heti étlap 2024.12.02 - 2024.12.07

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 <b>Reggeli</b>	<b>Eger Középiskolás 15-18 év</b>	Epres tej Fatörzs kifli Margarinós Sertés párizsis Félbarna kenyér Kígyóuborkával			Barackos tea Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű kenyér Sajtós pogácsa			Citromos tea Füstölt lencsekrém Félbarna kenyér Paprikás szalámis Margarinós Zsemle			Gyümölcslé Főtt tojáskarikás Margarinós Rozskenyér Csirkemellsonkás Margarinós Rozskenyér			Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér Vajás pogácsa			Erdei gyümölcsös tea Makói sült hagymakrém Korpás kenyér		
		Energia: 719.56 Kcal / 3.007.76 KJ			Energia: 515.99 Kcal / 2.156.84 KJ			Energia: 548.29 Kcal / 2.291.85 KJ			Energia: 474.19 Kcal / 1.982.11 KJ			Energia: 566.12 Kcal / 2.366.38 KJ			Energia: 460.09 Kcal / 1.923.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		25.67 g	17.01 g	7.62 g	8.82 g	20.90 g	7.02 g	13.87 g	13.67 g	5.73 g	24.50 g	12.08 g	12.45 g	18.14 g	23.65 g	5.94 g	9.14 g	16.10 g	7.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115.29 g	32.98 g	1.55 g	72.43 g	29.98 g	1.28 g	91.95 g	29.98 g	0.82 g	66.30 g	4.32 g	2.51 g	69.51 g	9.60 g	1.12 g	68.95 g	12.00 g	1.90 g		
1,3,7			1,3,7			1,7,10,(3),(6),(11),(12)			1,3,(7)			1,5,6,7,8,(12)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Eger Középiskolás 15-18 év</b>	Tojásleves Füstölt sajtos brokkoliragu Párolt rizszel			Vajgaluskaleves Cukkinis tökfőzelék Virslipörkölttel Félbarna kenyérral			Korhelyleves kolbásszal Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Mandarin			Paradicsomleves Betűtésztával Rántott halfilé számmagos bundában Burgonyapürével			Téli fűszeres meggyleves Eatrend burger Hamburger szósszal Jégsalátával			Magyaros karfiolleves Pásztor bulgur Vegyes vágottal		
		Energia: 694.44 Kcal / 2.902.76 KJ			Energia: 370.06 Kcal / 1.546.85 KJ			Energia: 657.77 Kcal / 2.749.48 KJ			Energia: 969.97 Kcal / 4.054.47 KJ			Energia: 639.77 Kcal / 2.674.24 KJ			Energia: 564.03 Kcal / 2.357.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		26.15 g	33.54 g	0.78 g	17.26 g	27.76 g	4.44 g	20.72 g	18.45 g	3.32 g	23.07 g	50.64 g	2.02 g	19.01 g	26.11 g	0.00 g	23.77 g	24.86 g	7.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.57 g	0.00 g	0.40 g	52.54 g	0.02 g	3.39 g	101.25 g	38.66 g	1.56 g	102.99 g	27.97 g	4.22 g	78.65 g	0.00 g	0.00 g	63.40 g	0.01 g	2.59 g		
1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,7,(12)			1,3,4,7,9,11			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,9,15,(10),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>Eger Középiskolás 15-18 év</b>	Meggyes tea Csokoládés gombóc Porcukorral			Almás-fahéjas tea Burgonyás tészta Csemege uborkával			Csipkegyógysz tea Bácskai rizseshús Céklasalátával			Barackos tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel			Cseresznyés tea Sült bécsi virsli Ketchuppal Mustárral Félbarna kenyér					
		Energia: 1.240.13 Kcal / 5.183.74 KJ			Energia: 726.51 Kcal / 3.036.81 KJ			Energia: 898.24 Kcal / 3.754.64 KJ			Energia: 716.49 Kcal / 2.994.93 KJ			Energia: 482.92 Kcal / 2.018.61 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav			
		26.79 g	54.43 g	19.74 g	17.11 g	13.35 g	1.73 g	27.64 g	33.72 g	9.63 g	26.37 g	23.52 g	9.45 g	28.20 g	27.20 g	9.66 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
159.21 g	79.93 g	12.72 g	131.33 g	48.07 g	4.88 g	119.48 g	32.97 g	1.57 g	98.85 g	29.98 g	1.23 g	99.89 g	32.08 g	0.62 g					
1,7,(3),(6),(12)			1,3,15,(12)			15,(12)			1,3,7			1,10,(12)							

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-szulfit

15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
 2730 Albertirsa, Peati út 65  
 Csoportnyilvántartási szám: 1778340815-13  
 Adószám: 14502500-1-18  
 20.