


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Reggeli</b>	<b>725</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>7-10 éves</b>	Csokis tej Kiflivel Tavaszli felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal	Barackos tea Sütőtökös sajtkrémes Rozskenyér Sertés párizsis Zsemle Margarinnal	Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal Zabrudli	Tej Sajt szeletes Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Paradicsom	Citromos tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér
		Energia: 499.29 Kcal / 2,087.03 KJ	Energia: 516.22 Kcal / 2,157.80 KJ	Energia: 302.43 Kcal / 1,264.16 KJ	Energia: 363.17 Kcal / 1,518.05 KJ	Energia: 322.01 Kcal / 1,346.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.52 g 8.81 g 3.91 g	14.04 g 14.69 g 10.71 g	7.09 g 9.27 g 3.32 g	18.66 g 14.38 g 7.30 g	6.80 g 9.40 g 3.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86.07 g 19.98 g 1.11 g	81.46 g 21.98 g 1.71 g	47.41 g 19.99 g 1.36 g	39.54 g 0.00 g 1.89 g	52.09 g 20.38 g 0.02 g		
1,7	1,7	1,(7)	1,7	1,3,4,7,10		
<b>Tízórai</b>	<b>725</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>7-10 éves</b>	Csokis tej Kifli	Barackos tea Sütőtökös sajtkrémes Rozskenyér	Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal	Tej Sajt szeletes Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal	Citromos tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ	Energia: 319.68 Kcal / 1,336.26 KJ	Energia: 302.43 Kcal / 1,264.16 KJ	Energia: 320.53 Kcal / 1,339.82 KJ	Energia: 322.01 Kcal / 1,346.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 3.29 g 1.73 g	6.96 g 8.70 g 8.30 g	7.09 g 9.27 g 3.32 g	16.28 g 10.74 g 5.92 g	6.80 g 9.40 g 3.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54.22 g 19.98 g 0.68 g	52.92 g 21.98 g 1.13 g	47.41 g 19.99 g 1.36 g	39.50 g 0.00 g 1.43 g	52.09 g 20.38 g 0.02 g		
1,7	1,7	1,(7)	1,7	1,3,4,7,10		
<b>Ebéd</b>	<b>725</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>7-10 éves</b>	Erőleves Cérnametéllel Almamártás Párolt sertésszelettel Pirított darával	Almás szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyes vágott	Füstölt sajtos Karfiolkrémleves Levesgyönggyel Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel	Kerti zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Alma	Szárazbaleves Félbarna kenyérrrel Mákos piskóta Meggyzósszal
		Energia: 407.08 Kcal / 1,701.59 KJ	Energia: 665.72 Kcal / 2,782.71 KJ	Energia: 743.73 Kcal / 3,108.79 KJ	Energia: 640.72 Kcal / 2,678.21 KJ	Energia: 995.52 Kcal / 4,161.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.67 g 13.05 g 3.75 g	24.37 g 27.10 g 6.92 g	51.45 g 31.16 g 8.25 g	28.48 g 26.63 g 8.58 g	21.19 g 27.29 g 4.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61.23 g 12.00 g 3.16 g	82.08 g 10.09 g 4.54 g	52.42 g 0.59 g 4.38 g	70.40 g 2.05 g 2.23 g	164.55 g 70.44 g 2.03 g		
1,3,7,9,(10)	1,3,7,15,(10),(12)	1,3,7,9,(6),(10),(11)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9,(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>725</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>7-10 éves</b>	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával	Pizzaszelet Mandarin	Csoki puding Kiflivel	Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal	Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával
		Energia: 233.13 Kcal / 974.48 KJ	Energia: 314.69 Kcal / 1,315.40 KJ	Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ	Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ	Energia: 203.40 Kcal / 850.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.72 g 9.00 g 3.23 g	16.44 g 11.39 g 4.91 g	3.76 g 0.28 g 0.10 g	7.44 g 8.51 g 3.32 g	7.50 g 6.10 g 2.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.24 g 0.00 g 0.98 g	35.93 g 3.03 g 2.02 g	22.80 g 0.00 g 0.41 g	28.56 g 0.00 g 0.96 g	29.59 g 0.00 g 1.03 g		
1,(7)	1,3,7	1,(7)	1,(7)	1,(7)		
<b>Vacsora</b>	<b>725</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>7-10 éves</b>	Citromos tea Csirkés zöldséges rizottó	Cseresznyés tea Majonéz burgonyasaláta Lenmagos húsgolyóval	Barackos tea Meleg szendvics	Cseresznyés tea Sajtos-tejfőlés tészta	
		Energia: 519.72 Kcal / 2,172.43 KJ	Energia: 765.46 Kcal / 3,199.62 KJ	Energia: 610.24 Kcal / 2,550.80 KJ	Energia: 507.96 Kcal / 2,123.27 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		20.25 g 11.13 g 1.35 g	17.20 g 45.27 g 9.18 g	29.29 g 13.45 g 6.87 g	15.88 g 15.95 g 7.66 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
81.20 g 19.98 g 1.29 g	70.64 g 20.79 g 2.29 g	92.21 g 24.60 g 2.14 g	74.55 g 19.99 g 0.63 g			
1	1,3,7,10,(12)	1,7	1,7,(3)			

Az étlanváltoztatás íorát 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-puhatestűk              |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
 2730 Albertirsa, Paali út 65.  
 Csoportvezető: 17783408-13  
 Adószám: 15931601-15  
 20.