


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	727 Eger Középiskolás 15-18 éves	Csokis tej Kiflivel Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Barackos tea Sütőtökös sajtkrém Rozskenyér Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Csipkegyógy tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal Zabrudai			Tej Sajt szeletes Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Paradicsom			Citromos tea Tonhalkrém Félbarna kenyér		
		Energia: 560.25 Kcal / 2,341.85 KJ			Energia: 542.39 Kcal / 2,267.19 KJ			Energia: 493.98 Kcal / 2,064.84 KJ			Energia: 649.17 Kcal / 2,713.53 KJ			Energia: 603.87 Kcal / 2,524.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.29 g	12.49 g	5.42 g	14.05 g	14.06 g	10.49 g	12.06 g	13.93 g	5.02 g	32.02 g	26.47 g	13.38 g	13.59 g	18.80 g	7.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.20 g	19.98 g	1.54 g	89.34 g	29.98 g	1.74 g	79.78 g	24.98 g	2.32 g	70.33 g	0.00 g	3.57 g	94.19 g	30.78 g	0.04 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Tízórai	727 Eger Középiskolás 15-18 éves	Csokis tej Kifli			Barackos tea Sütőtökös sajtkrém Rozskenyér			Csipkegyógy tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal			Tej Sajt szeletes Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal			Citromos tea Tonhalkrém Félbarna kenyér		
		Energia: 423.66 Kcal / 1,770.90 KJ			Energia: 569.16 Kcal / 2,379.09 KJ			Energia: 493.98 Kcal / 2,064.84 KJ			Energia: 563.88 Kcal / 2,357.02 KJ			Energia: 603.87 Kcal / 2,524.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.03 g	4.32 g	2.24 g	13.68 g	16.09 g	16.16 g	12.06 g	13.93 g	5.02 g	27.26 g	19.19 g	10.63 g	13.59 g	18.80 g	7.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.67 g	19.98 g	1.15 g	91.61 g	29.98 g	2.31 g	79.78 g	24.98 g	2.32 g	70.25 g	0.00 g	2.66 g	94.19 g	30.78 g	0.04 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	727 Eger Középiskolás 15-18 éves	Erőleves Cérumetéllel Almamártás Párolt sertésszelettel Pírtott darával			Almás szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyes vágott			Füstölt sajt Karfiolkrémeles Levesgyönggyel Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel			Kerti zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Alma			Szárzabbaleves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyszósszal		
		Energia: 697.75 Kcal / 2,916.60 KJ			Energia: 589.25 Kcal / 2,463.07 KJ			Energia: 948.13 Kcal / 3,963.18 KJ			Energia: 895.63 Kcal / 3,743.73 KJ			Energia: 1,440.16 Kcal / 6,019.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.36 g	29.14 g	7.03 g	17.84 g	11.98 g	8.54 g	67.08 g	41.34 g	8.71 g	38.95 g	43.79 g	12.43 g	31.43 g	41.69 g	1.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.16 g	15.00 g	8.91 g	104.53 g	11.69 g	5.51 g	63.60 g	0.31 g	6.12 g	84.69 g	5.08 g	2.51 g	232.51 g	0.01 g	2.07 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)				
Vacsora	727 Eger Középiskolás 15-18 éves	Citromos tea Csirkés zöldséges rizottó			Cseresznyés tea Majonéz burgonyasaláta Lenmagos húsgolyóval			Barackos tea Meleg szendvics			Cseresznyés tea Sajtos-tejfőlés tészta					
		Energia: 696.37 Kcal / 2,910.83 KJ			Energia: 1,007.34 Kcal / 4,210.68 KJ			Energia: 642.52 Kcal / 2,685.73 KJ			Energia: 712.76 Kcal / 2,979.34 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		29.80 g	15.27 g	1.85 g	24.10 g	60.95 g	13.06 g	29.29 g	13.45 g	6.87 g	21.79 g	24.34 g	11.30 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
105.06 g	29.98 g	3.12 g	88.51 g	30.98 g	3.15 g	100.20 g	32.60 g	2.14 g	100.66 g	29.98 g	0.92 g					
1			1,3,7,10,(12)			1,7			1,7,(3)							

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-csillagfűrt	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.
 27/3. Albertirsa, Peati út 65.
 Csopottos közám: 1773408-6-13.
 Adószám: 1299604-13
 20.