


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	<b>Eger Iskola alsó 7-10 éves</b>	Csokis tej Kíflivel			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: 243.05 Kcal / 1,015.95 KJ			Energia: 277.82 Kcal / 1,161.29 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	6.82 g	8.65 g	8.30 g	6.81 g	6.26 g	2.34 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	33.92 g	2.88 g	1.13 g	48.36 g	19.99 g	1.18 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>Eger Iskola alsó 7-10 éves</b>	Erőleves Cérnametéllel Almamártás Párolt sertésszelettel Píritott darával			Almás szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyes vágott			Füstölt sajtos Karfiolkrémleves Levesgyönggyel Narancsos mézes Kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel			Kerti zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Alma			Szárzabbaleves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyzösszal		
		Energia: 500.85 Kcal / 2,093.55 KJ			Energia: 445.86 Kcal / 1,863.69 KJ			Energia: 743.73 Kcal / 3,108.79 KJ			Energia: 629.95 Kcal / 2,633.19 KJ			Energia: 1,005.30 Kcal / 4,202.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.17 g	13.25 g	3.78 g	13.64 g	8.61 g	6.92 g	51.45 g	31.16 g	8.25 g	28.48 g	26.23 g	8.58 g	27.60 g	25.83 g	4.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.23 g	12.00 g	3.17 g	79.69 g	10.09 g	4.54 g	52.42 g	0.59 g	4.38 g	68.40 g	2.05 g	2.22 g	163.92 g	70.44 g	2.39 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				
<b>Uzsonna</b>	<b>Eger Iskola alsó 7-10 éves</b>	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Pizzaszelet Mandarin			Csoki puding Kíflivel			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 233.13 Kcal / 974.48 KJ			Energia: 267.80 Kcal / 1,119.40 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 211.94 Kcal / 885.91 KJ			Energia: 234.88 Kcal / 981.80 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	15.74 g	11.09 g	4.91 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	7.74 g	7.39 g	2.84 g	8.06 g	9.33 g	3.45 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	26.13 g	3.03 g	2.02 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	28.56 g	0.00 g	0.75 g	29.60 g	0.00 g	1.17 g		
1,(7)			1,3,7			1,(7)			1,(7)			1,(7)				

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
 2730 Albertirsa, Peati út 65.  
 Csoportos adószám: 17783408-1-13  
 Adószám: 14893560-1-18  
 20.