


Heti étlap 2023.03.13 - 2023.03.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>484</b> <b>Eger Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	Barackos tea Margarinos Zsemle Sajt szelettel Soproni felvágottas Félbarna kenyér Jégcsapretekkel			Csipkebogyó tea Baracklekváros Félbarna kenyér Margarinnal Sertés párizsis Zsemle Paradicsommal			<b>Ünnep</b>			Meggyes tea Kenőmájas Rozskenyér Pizzás csiga			Citromos tea Majonézes tojáskrémes Zsemle Uborkával Sajtkrémes rúd		
		Energia: 1,021.31 Kcal / 4,269.08 Kj			Energia: 901.36 Kcal / 3,767.68 Kj			Energia: 880.84 Kcal / 3,681.91 Kj			Energia: 867.17 Kcal / 3,624.77 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.82 g	28.95 g	13.42 g	26.73 g	13.31 g	4.83 g				19.12 g	42.94 g	17.25 g	31.36 g	16.24 g	11.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
151.60 g	36.22 g	6.04 g	167.83 g	43.67 g	4.46 g				104.08 g	19.99 g	3.82 g	159.06 g	34.38 g	4.86 g		
1,7			1,(7),(12)						1,3,7,10,(9),(12)			1,7,(6),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>484</b> <b>Eger Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Grízes tészta Lekvárral Porcukorral			Vegyes gyümölcsleves Rántott sertés szelet Párolt rizszel Vitaminsalátával						Burgonyakrém leves Pírtott kenyérbocokkal Sertéspaprikás Főtt tésztával			Csontleves Paradicsomos káposzta Fasírttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 1,009.18 Kcal / 4,218.37 Kj			Energia: 1,334.04 Kcal / 5,576.29 Kj			Energia: 1,077.25 Kcal / 4,502.91 Kj			Energia: 917.94 Kcal / 3,836.99 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.73 g	20.88 g	4.17 g	38.87 g	59.46 g	9.90 g				42.31 g	41.84 g	8.68 g	35.83 g	40.19 g	10.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
173.20 g	34.92 g	3.75 g	162.62 g	33.96 g	5.42 g				130.92 g	0.05 g	2.73 g	101.96 g	14.03 g	8.64 g		
1,7,9,(3),(12)			1,3,7						1,7,9,(3)			1,3,9				
<b>Vacsora</b>	<b>484</b> <b>Eger Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	Csipkebogyó tea Sült debreceni Mustárral Félbarna kenyérral									Narancslé Rántott sajt Kukoricás rizszel Tartármártással					
		Energia: 832.17 Kcal / 3,478.47 Kj									Energia: 1,616.31 Kcal / 6,756.18 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		32.33 g	35.51 g	11.72 g				42.64 g	105.56 g	27.29 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só						
94.72 g	24.98 g	6.33 g				121.65 g	4.60 g	4.01 g								
1,10,(12)									1,3,7,10,(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-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 |               |
- Quadro Byte Zrt 1/1  
Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmiszevizsgáló  
 2023.02.21 13:16:52 | QB - Élelem