

Heti étlap 2023.03.20 - 2023.03.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
eatrend	Reggeli	Eger Középiskolás 15-18 éves		Csipkebogyó tea Sajtkrém Félbarna kenyér			Meggyes tea Füstölt sajtos brokkolikrém Korpás kenyér Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Barackos tea Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával Burgonyás pogácsa			Erdei gyümölcs tea Mogyorókrém Zsemle Turista felvágottas Zsemle Margarinnal			Puncsos tej Korpás kifli Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal		
				Energia: 564.11 Kcal / 2,357.98 KJ			Energia: 608.86 Kcal / 2,545.03 KJ			Energia: 922.50 Kcal / 3,856.05 KJ			Energia: 687.69 Kcal / 2,874.54 KJ			Energia: 967.05 Kcal / 4,042.27 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
				14.22 g	16.65 g	9.16 g	15.02 g	26.79 g	12.66 g	22.10 g	38.77 g	12.01 g	18.21 g	27.21 g	5.96 g	38.13 g	23.56 g	8.97 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.56 g	24.98 g	2.87 g	76.47 g	19.99 g	2.76 g	120.47 g	34.38 g	5.02 g	91.93 g	31.20 g	2.40 g	149.85 g	20.03 g	5.72 g				
1,7			1,7			1,(3),(7)			1,5,6,7,8			1,7						
Ebéd	Eger Középiskolás 15-18 éves	Fejtett bableves Félbarna kenyérral Túrós tészta Pirított szalonnával			Karaté leves Tarhonyás hús Cékklasálattal			Daragaluska leves Csikós tokány Párolt rizszel			Lebbencsleves Burgonyafőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral			Tavaszi zöldségleves Halfasírt Burgonyapürével Káposztasalattal				
		Energia: 1,322.53 Kcal / 5,528.18 KJ			Energia: 822.50 Kcal / 3,438.05 KJ			Energia: 859.84 Kcal / 3,594.13 KJ			Energia: 916.82 Kcal / 3,832.31 KJ			Energia: 868.45 Kcal / 3,630.12 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav		
		40.42 g	72.67 g	26.80 g	42.33 g	24.96 g	6.55 g	35.01 g	35.46 g	8.20 g	39.26 g	34.59 g	7.59 g	33.52 g	40.48 g	11.41 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
125.00 g	0.01 g	5.77 g	106.56 g	8.04 g	3.44 g	99.27 g	0.03 g	5.58 g	110.30 g	0.02 g	7.88 g	90.76 g	6.00 g	7.29 g				
1,7,9,(3)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,4,7,9						
Vacsora	Eger Középiskolás 15-18 éves	Barackos tea Tejszínes sertés ragu Párolt rizszel			Almalé BBQ Csirkecomb Hagymás törtburgonyával Vegyesvágottal			Cseresznyés tea Főtt bécsi rudacska Mustárral Félbarna kenyérral			Csipkebogyó tea Fasírt Franciasalattal Félbarna kenyérral							
		Energia: 760.41 Kcal / 3,178.51 KJ			Energia: 624.62 Kcal / 2,610.91 KJ			Energia: 761.91 Kcal / 3,184.78 KJ			Energia: 1,295.29 Kcal / 5,414.31 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav					
		29.35 g	25.55 g	6.45 g	58.84 g	13.94 g	3.41 g	28.73 g	27.17 g	9.19 g	42.54 g	60.83 g	15.37 g					
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
102.21 g	29.98 g	2.22 g	64.40 g	5.71 g	11.82 g	99.59 g	29.98 g	5.97 g	141.80 g	29.98 g	5.95 g							
7			15,(1),(3),(6),(7),(10),(11),(12)			1,10,(12)			1,3,7,10,15,(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-szulfid	15-mesterséges élesztőszer	

Quadro Byte Zrt

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2023.02.21 13:16:52 | QB - Élelem