


Heti étlap 2023.03.20 - 2023.03.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Ebéd	Eger Középiskolás 15-18 éves	Fejtett babléves Félbarna kenyérrrel Túrós tészta Pirított szalonnával			Karalábé leves Tarhonyáshús Céklasalátával			Daragaluska leves Csikós tokány Párolt rizszel			Lebbencsleves Burgonyafőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérrrel			Tavaszi zöldségleves Halfasírt Burgonyapürével Káposztasalátával		
		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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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				
Ebéd	Eger Középiskolás 15-18 éves	Fejtett babléves Félbarna kenyérrrel Tejberizs Kakaó szórattal			Karalábé leves Sertéssült Fokhagymamártással Párolt rizszel			Daragaluska leves Finomfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrrel			Lebbencsleves Lecsós csirkemáj Köményes burgonyával			Tavaszi zöldségleves Sonkás-sajtos rakott tészta		
		Energia: 873.21 Kcal / 3,650.02 KJ			Energia: 970.24 Kcal / 4,055.60 KJ			Energia: 958.19 Kcal / 4,005.23 KJ			Energia: 746.98 Kcal / 3,122.38 KJ			Energia: 937.83 Kcal / 3,920.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.48 g	13.63 g	4.89 g	38.34 g	43.37 g	10.16 g	40.49 g	39.53 g	10.71 g	36.79 g	27.26 g	9.82 g	44.27 g	42.68 g	11.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
161.01 g	47.97 g	4.23 g	106.53 g	0.26 g	4.64 g	108.35 g	4.03 g	5.74 g	86.57 g	0.08 g	7.83 g	96.44 g	0.01 g	6.61 g		
1,7,9			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9			1,9,(3)			1,3,7,9				

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 | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető