


Heti étlap 2023.04.17 - 2023.04.21

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	30 Eger Középiskolás 15-18 éves	Meggyes tea Félbarna kenyér Kenőmájás Zala felvágottas Zsemle Margarinnal Uborkával			Citromos tea Diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal Paprikával Kajszibarackos háromszög			Citromos tea Bécsi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Sajtkrémés rúd			Tej Baracklekváros Félbarna kenyér Margarinnal Burgonyás pogácsa			Barackos tea, Körözöttes Félbarna kenyér Jégcsapretekkel Turista felvágottas Zsemle Margarinnal		
		Energia: 924.73 Kcal / 3,865.37 KJ			Energia: 1,161.53 Kcal / 4,855.20 KJ			Energia: 877.15 Kcal / 3,666.49 KJ			Energia: 918.05 Kcal / 3,837.45 KJ			Energia: 920.56 Kcal / 3,847.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.47 g	23.18 g	8.73 g	19.10 g	46.44 g	13.35 g	29.60 g	21.71 g	13.60 g	25.33 g	35.15 g	11.00 g	33.17 g	19.31 g	7.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
145.73 g	24.39 g	4.80 g	165.63 g	66.30 g	3.49 g	151.39 g	29.98 g	6.58 g	124.36 g	18.69 g	4.43 g	152.87 g	36.22 g	5.34 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,7,(3),(12)			1,7				
Ebéd	30 Eger Középiskolás 15-18 éves	Frankfurti leves Grízes tészta Lekvárral Porcukorral Alma			Vegyes zöldségréMLEVES Pirított kenyéRKOCKÁVAL Tavaszi szárnyas rizSESHÚS CÉKLASALÁTÁVAL			Magyaros burgonyagombóc leves Eszterházi sertésragu Főtt tésztával			Lebbencsleves Zöldborsó főzelék Sonkás fasíttal Félbarna kenyéRRel			Tárkonyos zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 840.72 Kcal / 3,514.21 KJ			Energia: 821.67 Kcal / 3,434.58 KJ			Energia: 616.89 Kcal / 2,578.60 KJ			Energia: 1,108.63 Kcal / 4,634.07 KJ			Energia: 826.72 Kcal / 3,455.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.09 g	15.59 g	4.25 g	36.41 g	22.40 g	3.90 g	34.08 g	18.05 g	5.05 g	44.10 g	39.28 g	8.89 g	36.26 g	37.67 g	12.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
151.27 g	34.96 g	2.60 g	111.36 g	8.00 g	3.95 g	78.72 g	4.50 g	1.42 g	144.37 g	20.00 g	9.91 g	84.96 g	5.08 g	3.62 g		
1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,9,15,(12)			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)				
Vacsora	30 Eger Középiskolás 15-18 éves	Cspikebogyó tea Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyéRRel			Erdei gyümölcstea Paprikás burgonya kolbásszal Félbarna kenyéRRel			Cseresznyés tea Hot-dog Ketchuppal MustáRRal			Málnás tea Magyaros sertés szelet Tepsis burgonyával Uborkasalátával					
		Energia: 962.98 Kcal / 4,025.26 KJ			Energia: 840.42 Kcal / 3,512.96 KJ			Energia: 702.67 Kcal / 2,937.16 KJ			Energia: 589.46 Kcal / 2,463.94 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		31.19 g	32.47 g	8.26 g	31.89 g	21.10 g	7.08 g	25.12 g	26.65 g	9.39 g	30.30 g	10.64 g	3.16 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
135.20 g	39.97 g	4.60 g	128.62 g	12.00 g	6.50 g	89.63 g	34.18 g	5.48 g	91.15 g	25.98 g	2.45 g					
1,3,9			1			1,7,10,(9),(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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető