


Heti étlap 2023.05.29 - 2023.06.02

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Eger Középiskolás 15-18 éves	Citromos tea Körözöttes Félbarna kenyér Paprikával Zsemle Kenőmájással			Almás-fahéjas tea Halpástétomos Félbarna kenyér Uborkával Diákcsemegés Zsemle Margarinnal			Tejeskávé Korpás kifli Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Narancsos limonádé Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel		
		Energia: 908.88 Kcal / 3,799.12 KJ			Energia: 884.47 Kcal / 3,697.08 KJ			Energia: 864.32 Kcal / 3,612.86 KJ			Energia: 481.78 Kcal / 2,013.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.33 g	16.11 g	6.06 g	25.12 g	11.08 g	4.17 g	35.10 g	16.34 g	6.18 g	17.03 g	12.54 g	4.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
157.43 g	29.98 g	4.39 g	168.71 g	52.47 g	4.18 g	143.57 g	17.98 g	4.71 g	75.03 g	16.37 g	3.45 g		
1,7,(6),(10)			1,(7)			1,7			1,(7)				
Ebéd	Eger Középiskolás 15-18 éves	Tarhonya leves Finomfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Lencseleves virslivel Félbarna kenyérral Dejős tészta Alma			Gyümölcsleves Rakott burgonya Vegyesvágottal			Erőleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral		
		Energia: 1,053.36 Kcal / 4,403.04 KJ			Energia: 1,217.37 Kcal / 5,088.61 KJ			Energia: 830.99 Kcal / 3,473.54 KJ			Energia: 966.90 Kcal / 4,041.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.07 g	46.49 g	12.19 g	45.90 g	35.70 g	7.41 g	27.51 g	30.71 g	12.70 g	43.01 g	41.63 g	9.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115.19 g	4.00 g	4.94 g	176.06 g	20.98 g	3.79 g	112.66 g	25.97 g	5.64 g	103.87 g	0.00 g	8.74 g		
1,3,7			1,7,8,10,(3),(5),(12)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,9				
Vacsora	Eger Középiskolás 15-18 éves	Cseresznyés tea Csirkepörkölt Főtt tésztával			Barackos tea Rántott sajt Párolt rizzzel Tartármártással			Epres tea Káposztás tészta Alma					
		Energia: 627.88 Kcal / 2,624.54 KJ			Energia: 1,399.29 Kcal / 5,849.03 KJ			Energia: 532.60 Kcal / 2,226.27 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		33.07 g	10.45 g	1.82 g	33.44 g	93.32 g	11.71 g	11.99 g	3.84 g	0.30 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
99.49 g	29.98 g	2.18 g	103.17 g	30.98 g	6.03 g	111.25 g	34.98 g	1.09 g					
1,(3)			3,7,10,(1),(12)			1,(3)							

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!