

## Heti étlap 2023.05.29 - 2023.06.02

eatrend		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Ebéd</b>	<b>A menü Eger Középiskolás 15-18 éves</b>	Tarhonya leves Finomfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrrel	Lencseleves virslivel Félbarna kenyérrrel Dejós tészta Alma	Gyümölcsleves Rakott burgonya Vegyesvágottal	Erőleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérrrel								
		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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							
<b>Ebéd</b>	<b>B menü Eger Középiskolás 15-18 éves</b>	Tarhonya leves Hawaii sertésragu Párolt rizsszel	Lencseleves virslivel Félbarna kenyérrrel Sajtos-tejfölös tészta Alma	Gyümölcsleves Fasírttal Franciasalátával	Erőleves Pásztortarhonya Vegyesvágottal								
		Energia: 859.03 Kcal / 3,590.75 KJ	Energia: 1,289.46 Kcal / 5,389.94 KJ	Energia: 1,076.74 Kcal / 4,500.77 KJ	Energia: 789.85 Kcal / 3,301.57 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.02 g	27.81 g	5.88 g	52.43 g	49.55 g	18.10 g	32.88 g	61.91 g	16.55 g	38.06 g	29.89 g	6.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
116.17 g	11.36 g	4.22 g	156.30 g	0.00 g	4.54 g	98.43 g	30.97 g	4.09 g	90.80 g	0.00 g	8.17 g		
1,3		1,7,10,(3),(12)		1,3,7,10,15,(12)		1,3,9,15,(10),(12)							

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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!**

.....  
Élelmezésvezető