

Heti étlap 2024.01.22 - 2024.01.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Reggeli	Eger Középiskolás 15-18 éves														
		Tej Gabonagolyó Félbarna kenyér Kenőmájással Uborkával			Erdei gyümölcs tea Körözöttes Félbarna kenyér Vaníliás táska			Puncsos tej Vajás Kalács Kolbászkremes Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Meggyes tea Soproni felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel Tejszelet			Citromos tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Sajt szelettel Uborkával		
		Energia: 760.13 Kcal / 3,177.34 KJ			Energia: 1,148.79 Kcal / 4,801.94 KJ			Energia: 1,391.50 Kcal / 5,816.47 KJ			Energia: 601.82 Kcal / 2,515.61 KJ			Energia: 694.76 Kcal / 2,904.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.83 g	16.12 g	6.79 g	40.54 g	57.39 g	22.26 g	37.92 g	56.81 g	21.63 g	15.98 g	22.46 g	8.62 g	28.36 g	22.31 g	11.56 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
123.02 g			116.04 g			180.47 g			83.69 g			94.57 g				
4.40 g			12.00 g			28.42 g			32.16 g			34.38 g				
1.93 g			3.28 g			2.19 g			3.31 g			1.73 g				
1,7,(3),(5),(6),(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7			1,3,7			1,7				
Ebéd	Eger Középiskolás 15-18 éves	Eger Középiskolás 15-18 éves														
		Lencsegulyás Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Csemege uborkával			Daragaluska leves Borsos tokány Párolt rizzsel Kivi			Tojásleves Zöldborsó főzelék Csirke nuggets Félbarna kenyérral			Csontleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Citromos almaleves Rántott csirkemell Burgonyapürével		
		Energia: 1,055.68 Kcal / 4,412.74 KJ			Energia: 880.45 Kcal / 3,680.28 KJ			Energia: 893.34 Kcal / 3,734.16 KJ			Energia: 867.11 Kcal / 3,624.52 KJ			Energia: 1,211.12 Kcal / 5,062.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.07 g	27.30 g	5.17 g	30.41 g	38.31 g	10.23 g	51.30 g	33.88 g	2.85 g	37.34 g	39.02 g	12.71 g	46.26 g	60.54 g	9.78 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
156.52 g			101.11 g			94.48 g			90.55 g			124.59 g				
0.00 g			0.03 g			19.99 g			5.10 g			22.98 g				
5.58 g			7.00 g			7.30 g			5.10 g			5.03 g				
1,7,10,15,(3),(12)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7				
Vacsora	Eger Középiskolás 15-18 éves	Eger Középiskolás 15-18 éves														
		Almás-fahéjas tea Tavaszi rizottó sajttal			Barackos tea Császárszalonna Főtt tojás Héjában sült burgonyával Lilahagymával			Cseresznyés tea Pusztapörkölt Félbarna kenyérral Csemege uborkával			Málnás tea Hot-dog Pírtott hagymával					
		Energia: 790.32 Kcal / 3,303.54 KJ			Energia: 1,511.58 Kcal / 6,318.40 KJ			Energia: 714.93 Kcal / 2,988.41 KJ			Energia: 578.07 Kcal / 2,416.33 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		31.61 g	15.99 g	4.32 g	38.55 g	84.39 g	30.56 g	24.10 g	33.86 g	9.63 g	22.45 g	22.68 g	8.63 g			
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor							
Só			Só			Só			Só							
116.42 g			146.55 g			76.68 g			70.24 g							
48.07 g			29.98 g			29.98 g			19.99 g							
3.00 g			3.82 g			5.06 g			3.60 g							
7			1,3			15,(12)			1,7							

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-csillagfűt | 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