


Heti étlap 2024.01.22 - 2024.01.26

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	Eger Középiskolás 15-18 éves A menü	Lencsegulyás Félbarna kenyérrrel Burgonyás tészta Csemege uborkával	Daragaluska leves Borsos tokány Párolt rizszel Kivi	Tojásleves Zöldborsó főzelék Csirke nuggets Félbarna kenyérrrel	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	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
156.52 g	0.00 g	5.58 g	101.11 g	0.03 g	7.00 g	94.48 g	19.99 g	7.30 g	90.55 g	5.10 g	5.10 g	124.59 g	22.98 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				
Ebéd	Eger Középiskolás 15-18 éves B menü	Lencsegulyás Félbarna kenyérrrel Mákos tészta	Daragaluska leves Sólet Főtt tojással Félbarna kenyérrrel Kivi	Tojásleves Kolozsvári rakott káposzta Félbarna kenyérrrel	Csontleves Reszelt máj Tört burgonyával	Citromos almaleves Sajtos tejszínes csirkemell Párolt rizszel										
		Energia: 1,097.25 Kcal / 4,586.51 KJ	Energia: 1,020.96 Kcal / 4,267.61 KJ	Energia: 705.28 Kcal / 2,948.07 KJ	Energia: 523.80 Kcal / 2,189.48 KJ	Energia: 882.86 Kcal / 3,690.35 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.98 g	29.20 g	6.52 g	54.42 g	34.40 g	8.33 g	28.35 g	34.37 g	10.53 g	30.57 g	12.47 g	2.39 g	40.20 g	31.24 g	8.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
161.27 g	19.98 g	1.30 g	122.93 g	0.03 g	8.30 g	69.85 g	0.01 g	5.97 g	70.77 g	0.04 g	5.72 g	116.54 g	23.04 g	6.54 g		
1,7,10,(3),(12)			1,3,9			1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,7,(10)				

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