


Heti étlap 2023.09.04 - 2023.09.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Reggeli	Eger Középiszolás 15-18 éves	Limonádé Hot-dog Ketchuppal Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Meggyes tea Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Paprikával Főtt tojáskarikás Félbarna kenyér Uborkával			Erdei gyümölcsstea Tonhalkrém Félbarna kenyér Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Kakaó Kifli Turista felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Narancsos limonádé Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Pizzás csiga		
		Energia: 997.74 Kcal / 4,170.55 KJ			Energia: 904.75 Kcal / 3,781.86 KJ			Energia: 1,071.57 Kcal / 4,479.16 KJ			Energia: 866.57 Kcal / 3,622.26 KJ			Energia: 721.45 Kcal / 3,015.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.46 g	35.88 g	13.39 g	33.21 g	21.36 g	15.99 g	30.96 g	42.76 g	12.33 g	34.54 g	20.00 g	7.88 g	17.37 g	32.60 g	9.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
128.02 g	14.19 g	8.17 g	144.52 g	24.39 g	4.82 g	139.66 g	12.00 g	6.68 g	136.47 g	12.99 g	4.94 g	89.02 g	10.13 g	4.25 g		
1,7,(9)			1,3,(7)			1,3,4,7,10			1,7			1,7,(3),(9)				
Ebéd	Eger Középiszolás 15-18 éves	Magyaros burgonyaleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Daragaluska leves Rakott karfiol			Zöldborsóleves Csikós tokány Főtt tésztával Szilva			Meggyes Almaleves Rántott csirkemell Burgonyapürével Uborkasalátával			Csontleves Tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 898.55 Kcal / 3,755.94 KJ			Energia: 758.09 Kcal / 3,168.82 KJ			Energia: 940.40 Kcal / 3,930.87 KJ			Energia: 1,203.40 Kcal / 5,030.21 KJ			Energia: 854.48 Kcal / 3,571.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.51 g	40.57 g	12.93 g	32.73 g	35.01 g	11.38 g	42.36 g	35.39 g	7.94 g	46.51 g	59.91 g	9.40 g	30.76 g	37.92 g	10.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.42 g	5.08 g	4.11 g	77.25 g	0.03 g	4.96 g	112.54 g	0.07 g	5.21 g	121.09 g	21.97 g	5.68 g	96.35 g	15.03 g	6.47 g		
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,7			1,3,7,9				
Vacsora	Eger Középiszolás 15-18 éves	Limonádé Tejszínes sertés ragu Párolt rizszel			Málnás tea Sült csirkecomb Rizi-bizivel Káposztasalátával			Limonádé Pizzaszelet tojásos			Trópusi gyümölcsstea Olaszos Rakott tészta					
		Energia: 810.43 Kcal / 3,387.60 KJ			Energia: 882.33 Kcal / 3,688.14 KJ			Energia: 736.10 Kcal / 3,076.90 KJ			Energia: 830.94 Kcal / 3,473.33 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		25.64 g	41.36 g	12.08 g	62.45 g	20.74 g	4.13 g	28.85 g	28.24 g	7.59 g	33.52 g	31.16 g	10.52 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
82.49 g	9.99 g	2.18 g	110.28 g	26.21 g	4.56 g	90.43 g	10.19 g	2.24 g	103.04 g	21.11 g	3.23 g					
7			(10)			1,3,7			1,7,(3),(9)							

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető