


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Eger Középiszkolás 15-18 éves	Tej Mogyorókrémes Kifli Csemege szalámis Félbarna kenyér Margarinnal			Limonádé Kolbászkéremes Félbarna kenyér Uborka Soproni felvágottas Zsemle Margarinnal			Citromos tea Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Sajt szelettel Uborkával			Vaníliás tej Briós Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal Vaníliás táska		
		Energia: 997.90 Kcal / 4,171.22 KJ			Energia: 1,028.86 Kcal / 4,300.63 KJ			Energia: 646.29 Kcal / 2,701.49 KJ			Energia: 892.39 Kcal / 3,730.19 KJ			Energia: 1,244.48 Kcal / 5,201.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.30 g	31.07 g	7.89 g	28.35 g	42.80 g	13.85 g	23.78 g	22.73 g	11.62 g	36.97 g	18.28 g	7.82 g	39.18 g	70.03 g	37.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
144.47 g	19.20 g	2.07 g	131.30 g	9.99 g	2.46 g	86.15 g	34.38 g	3.24 g	144.52 g	37.30 g	1.56 g	112.75 g	10.13 g	4.68 g		
1,5,6,7,8			1,(7)			1,7			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)				
Ebéd	Eger Középiszkolás 15-18 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminálátával			Paradicsom leves Roston sült csirkemell Vegyes körettel			Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával			Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab (bulgurral)			Tojásleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával Körte		
		Energia: 1,145.29 Kcal / 4,787.31 KJ			Energia: 813.60 Kcal / 3,400.85 KJ			Energia: 1,178.48 Kcal / 4,926.05 KJ			Energia: 819.04 Kcal / 3,423.59 KJ			Energia: 861.40 Kcal / 3,600.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.00 g	26.69 g	5.51 g	39.61 g	17.86 g	2.20 g	36.20 g	65.49 g	11.35 g	33.24 g	37.93 g	11.25 g	31.55 g	37.97 g	10.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
183.39 g	8.04 g	4.90 g	110.47 g	40.20 g	6.53 g	107.26 g	17.03 g	6.91 g	87.09 g	0.05 g	4.32 g	97.19 g	1.01 g	3.43 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)				
Vacsora	Eger Középiszkolás 15-18 éves	Citromos tea Főtt burgonya Császárszalonnával Főtt tojással Félbarna kenyérral Lilahagymával			Limonádé Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Barackos tea Zöldséges rizottó			Limonádé Hot-dog Ketchuppall Mustárral					
		Energia: 1,511.58 Kcal / 6,318.40 KJ			Energia: 832.25 Kcal / 3,478.81 KJ			Energia: 588.41 Kcal / 2,459.55 KJ			Energia: 624.27 Kcal / 2,609.45 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		38.55 g	84.39 g	30.56 g	33.99 g	37.47 g	12.57 g	14.06 g	15.48 g	4.24 g	24.91 g	26.66 g	9.39 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
146.55 g	29.98 g	4.80 g	88.23 g	15.05 g	1.55 g	97.66 g	29.98 g	2.96 g	70.01 g	14.19 g	5.00 g					
1,3			1,7,(3),(6),(12)			7			1,7,10,(9),(12)							

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-csillagfűrt | 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!