


Heti étlap 2023.09.25 - 2023.09.29

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Eger Középiszkolás 15-18 éves	Kakaó Kifli Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Barackos tea Pritaminos sajtkrém Rozskenyér Sajtkrém rúd			Mentás limonádé Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal Csirkemell sonkás Félbarna kenyér			Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal Turista felvágottas Zsemle			Csipkebogyó tea Snidlinges vajkrém Korpás zsemle Paradicsommal Lekváros bukta		
		Energia: 831.73 Kcal / 3,476.63 KJ			Energia: 874.87 Kcal / 3,656.96 KJ			Energia: 781.77 Kcal / 3,267.80 KJ			Energia: 953.71 Kcal / 3,986.51 KJ			Energia: 1,344.92 Kcal / 5,621.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.22 g	17.16 g	7.64 g	30.13 g	18.41 g	23.13 g	32.35 g	13.56 g	4.88 g	35.86 g	19.73 g	8.09 g	20.15 g	59.51 g	19.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
135.51 g	17.39 g	2.19 g	157.33 g	29.98 g	5.13 g	131.61 g	9.99 g	3.18 g	157.43 g	24.30 g	1.84 g	180.37 g	68.60 g	2.66 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)				
Ebéd	Eger Középiszkolás 15-18 éves	Kerti zöldségleves Paprikás burgonya kolbásszal Félbarna kenyérral Vegyesvágottal			Legényfogó leves Ízes tokány Porcukorral			Póréhagyma krémleves Levesgyönggyel Hentes tokány Párolt rizzsel Körte			Hamis gulyásleves Zöldborsó főzelék Csirke nuggets Félbarna kenyérral			Daragaluska leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral		
		Energia: 618.29 Kcal / 2,584.45 KJ			Energia: 535.54 Kcal / 2,238.56 KJ			Energia: 969.68 Kcal / 4,053.26 KJ			Energia: 910.27 Kcal / 3,804.93 KJ			Energia: 936.52 Kcal / 3,914.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.54 g	31.49 g	8.40 g	19.56 g	23.91 g	4.55 g	30.91 g	51.38 g	14.68 g	46.97 g	31.07 g	2.57 g	32.65 g	33.45 g	8.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.52 g	0.02 g	6.59 g	54.88 g	15.32 g	2.80 g	94.58 g	0.27 g	6.08 g	109.22 g	20.00 g	4.72 g	124.75 g	15.02 g	3.83 g		
9,15,(6),(10),(12)			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,9				
Vacsora	Eger Középiszkolás 15-18 éves	Csipkebogyó tea Hamburger			Limonádé Fasírt Franciasalátával Félbarna kenyérral			Epres csipkebogyó tea Debreceni kolbász Mustárral Félbarna kenyérral			Limonádé Rántott sertés szelet Kukoricás rizzsel Tartármártással					
		Energia: 598.58 Kcal / 2,502.06 KJ			Energia: 830.28 Kcal / 3,470.57 KJ			Energia: 810.75 Kcal / 3,388.94 KJ			Energia: 1,851.18 Kcal / 7,737.93 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		21.83 g	15.00 g	5.63 g	25.60 g	54.71 g	13.67 g	34.02 g	31.28 g	10.80 g	38.17 g	132.64 g	20.09 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
92.06 g	36.38 g	3.71 g	56.50 g	14.99 g	3.22 g	97.22 g	24.98 g	3.73 g	123.54 g	10.99 g	3.12 g					
1,3,7,10,11,(6),(8),(9),(12)			1,3,7,10,15,(12)			1,10,(6),(12)			1,3,7,10,(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-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