


Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Reggeli	Eger Középiskolás 15-18 éves	Meggyes tea Diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal Kakaós csiga			Tej Barackleváros Rozskenyér Margarinnal Snidlinges sajtkrém Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Almás-fahéjas tea Félbarna kenyér Kenőmájással Uborkával Olasz felvágottas Margarinnal			Erdei gyümölcsstea Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel Csokoládékrém rúd			Tejeskávé Kifli Turista felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 604.94 Kcal / 2,528.65 KJ			Energia: 981.73 Kcal / 4,103.63 KJ			Energia: 825.91 Kcal / 3,452.30 KJ			Energia: 1,160.15 Kcal / 4,849.43 KJ			Energia: 873.50 Kcal / 3,651.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.26 g	18.64 g	5.97 g	32.81 g	26.05 g	22.31 g	23.48 g	28.49 g	11.08 g	37.33 g	64.09 g	24.28 g	33.88 g	19.59 g	8.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.58 g	28.71 g	2.48 g	153.37 g	24.93 g	3.36 g	116.60 g	52.47 g	2.26 g	107.56 g	18.24 g	5.10 g	139.78 g	17.98 g	2.53 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,7,(12)			1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7				
Ebéd	Eger Középiskolás 15-18 éves	Magyaros zöldborsó leves Rántott halrúd Párolt rizszel Tartármártással			Csontleves Burgonyafőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Kolbásos Burgonyaleves Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Kukoricagaluska leves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Paradicsom leves Rakott brokkoli (bulgur)		
		Energia: 1,259.45 Kcal / 5,264.50 KJ			Energia: 895.97 Kcal / 3,745.15 KJ			Energia: 826.62 Kcal / 3,455.27 KJ			Energia: 880.61 Kcal / 3,680.95 KJ			Energia: 935.75 Kcal / 3,911.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47.57 g	79.78 g	12.84 g	31.26 g	43.37 g	12.28 g	21.91 g	17.91 g	6.29 g	36.33 g	41.97 g	13.16 g	36.88 g	36.68 g	10.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.22 g	27.47 g	5.53 g	93.53 g	0.04 g	6.36 g	143.08 g	71.44 g	3.79 g	88.62 g	5.07 g	3.66 g	115.72 g	39.96 g	7.12 g		
1,3,4,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9				
Vacsora	Eger Középiskolás 15-18 éves	Meggyes tea Burgonyás tészta Csemege uborkával			Barackos tea Tejszínes sertés ragu Főtt tésztával			Almás-fahéjas tea Óvári sertésszelet Párolt rizszel			Erdei gyümölcsstea Sonkás kenyérlángos					
		Energia: 615.87 Kcal / 2,574.34 KJ			Energia: 848.23 Kcal / 3,545.60 KJ			Energia: 973.70 Kcal / 4,070.07 KJ			Energia: 554.55 Kcal / 2,318.02 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		14.82 g	10.98 g	1.17 g	29.90 g	36.86 g	11.48 g	40.43 g	33.78 g	8.91 g	20.40 g	13.68 g	4.89 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
113.01 g	19.99 g	4.47 g	98.06 g	29.98 g	0.37 g	124.12 g	48.07 g	5.43 g	86.78 g	12.70 g	1.92 g					
1,15,(3),(12)			1,7,(3)			1,7			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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető