


Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Ebéd	A menü Eger Középiskolás 15-18 éves	Magyaros zöldborsó leves Rántott halrúd Párolt rizszel Tartármártással			Csontleves Burgonyafőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Kolbászos 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				
Ebéd	B menü Eger Középiskolás 15-18 éves	Magyaros zöldborsó leves Paradicsomos hússkáposzta Félbarna kenyérral			Csontleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Kolbászos Burgonyaleves Sárgabarackízes gombóc Porcukorral Alma			Kukoricagaluska leves Bakonyi sertés szelet Párolt rizszel			Paradicsomleves Pusztapörkölt Csemege uborkával		
		Energia: 849.27 Kcal / 3,549.95 KJ			Energia: 882.30 Kcal / 3,688.01 KJ			Energia: 1,478.40 Kcal / 6,179.71 KJ			Energia: 707.04 Kcal / 2,955.43 KJ			Energia: 897.51 Kcal / 3,751.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.70 g	44.51 g	11.02 g	42.94 g	32.46 g	8.45 g	36.28 g	70.39 g	21.13 g	34.11 g	24.46 g	5.34 g	29.40 g	36.12 g	9.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.86 g	2.07 g	3.95 g	103.60 g	0.04 g	5.97 g	173.31 g	54.96 g	14.35 g	87.16 g	0.01 g	4.32 g	111.77 g	39.96 g	8.84 g		
1,9			1,3,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9			1,3,9,15,(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-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűk | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető