


Heti étlap 2023.10.09 - 2023.10.13

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Reggeli	Eger Középiskolás 15-18 éves	Tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér Tavaszi felvágottas Margarinnal Paprikával			Citromos tea Padlizsánkrémes Félbarna kenyér Turista felvágottas Zsemle Margarinnal Paradicsommal			Barackos tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal Uborkával Meggyes táska			Kakaó Briós Zöldfűszeres vajkrémes Korpás kifli Paprikával			Meggyes tea Csirkemell sonkás Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal Lekváros bukta		
		Energia: 759.78 Kcal / 3,175.88 KJ			Energia: 1,017.42 Kcal / 4,252.82 KJ			Energia: 1,201.14 Kcal / 5,020.77 KJ			Energia: 862.10 Kcal / 3,603.58 KJ			Energia: 1,297.25 Kcal / 5,422.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.36 g	27.29 g	6.67 g	28.90 g	32.11 g	13.80 g	20.02 g	50.51 g	15.06 g	28.04 g	28.15 g	12.74 g	28.51 g	51.25 g	22.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.66 g	19.20 g	1.19 g	152.27 g	29.98 g	1.52 g	165.41 g	70.70 g	3.67 g	123.13 g	24.07 g	2.10 g	179.14 g	63.61 g	4.00 g		
1,5,6,7,8			1,7,(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)				
Ebéd	Eger Középiskolás 15-18 éves	Zellerkrém leves Levesgyönggyel Tavaszi rizshús Céklasalátával			Citromos almaleves Rántott csirkemell Burgonyapürével			Frankfurti leves Mákos tészta Alma			Lebbencsleves Finomfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Vajgaluska leves Sertéspörkölt Főtt tésztával Káposztasalátával		
		Energia: 998.72 Kcal / 4,174.65 KJ			Energia: 1,211.12 Kcal / 5,062.48 KJ			Energia: 708.43 Kcal / 2,961.24 KJ			Energia: 980.81 Kcal / 4,099.79 KJ			Energia: 931.59 Kcal / 3,894.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.64 g	48.55 g	13.51 g	46.26 g	60.54 g	9.78 g	22.88 g	21.45 g	6.15 g	36.59 g	42.19 g	10.91 g	34.47 g	42.80 g	11.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.65 g	8.30 g	3.79 g	124.59 g	22.98 g	5.03 g	104.96 g	20.03 g	2.41 g	111.57 g	4.02 g	7.77 g	100.73 g	6.03 g	3.59 g		
1,3,7,9,15,(12)			1,3,7			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,3,7,9			1,3,9,(7)				
Vacsora	Eger Középiskolás 15-18 éves	Barackos tea Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Epres tea Káposztás tészta			Gyümölcsös tea Sült csirkecomb Párolt rizszel			Csipkebogyó tea Sajtos-tejfölös tészta					
		Energia: 983.06 Kcal / 4,109.19 KJ			Energia: 440.27 Kcal / 1,840.33 KJ			Energia: 819.45 Kcal / 3,425.30 KJ			Energia: 728.41 Kcal / 3,044.75 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		31.19 g	32.47 g	8.62 g	11.39 g	3.24 g	0.30 g	57.68 g	24.07 g	4.53 g	24.29 g	27.09 g	12.84 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
140.19 g	44.97 g	2.20 g	90.76 g	24.99 g	1.07 g	92.26 g	20.22 g	4.52 g	95.89 g	24.98 g	1.13 g					
1,3,9			1,(3)			(10)			1,7,(3)							

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!

.....
 Élelmezésvezető