

Heti étlap 2023.10.09 - 2023.10.13

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Ebéd	Eger Középiskolás A menü 15-18 éves	Zellerkrém leves Levesgyönggyel Tavaszi rizseshús 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-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		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)				
Ebéd	Eger Középiskolás B menü 15-18 éves	Zellerkrémleves Zúzapörkölt Szarvacska tésztával	Citromos almaleves Rántott sajt Párolt rizzsel Tartármártással	Frankfurti leves Dejős tészta Porcukor szórattal Alma	Lebbencsleves Rakott burgonya Csemege uborkával	Vajgaluskaleves Sólet Félbarna kenyérral										
		Energia: 708.71 Kcal / 2,962.41 KJ	Energia: 1,455.72 Kcal / 6,084.91 KJ	Energia: 726.61 Kcal / 3,037.23 KJ	Energia: 990.23 Kcal / 4,139.16 KJ	Energia: 802.09 Kcal / 3,352.74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		33.64 g	20.65 g	4.09 g	36.01 g	96.09 g	13.11 g	22.53 g	19.19 g	4.25 g	32.50 g	47.37 g	15.02 g	40.12 g	26.75 g	6.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.72 g	0.05 g	1.98 g	115.21 g	23.98 g	7.06 g	114.92 g	31.02 g	2.40 g	105.99 g	0.02 g	17.44 g	101.24 g	0.02 g	7.32 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,10,(12)			1,7,8,(3),(5),(6),(9),(12)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,9,(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-csillagfürt | 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