


Heti étlap 2023.11.06 - 2023.11.10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Eger Középiszkolás 15-18 éves	Tej Barackleváros Félbarna kenyér Margarinnal Rozmaringos kenőmájassal Paprikával			Citromos tea Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Barackos tea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér Csirkemell sonkás Zsemle Margarinnal Paradicsommal			Kakaó Kifli Diákcsomag Korpás zsemle Margarinnal Uborkával			Csipkebogyó tea Olasz felvágottas Rozskenyér Magyaros vajkrém Paprikával Kajsziarackos háromszög		
		Energia: 699.30 Kcal / 2,923.07 KJ			Energia: 496.75 Kcal / 2,076.42 KJ			Energia: 909.09 Kcal / 3,800.00 KJ			Energia: 767.32 Kcal / 3,207.40 KJ			Energia: 1,385.44 Kcal / 5,791.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.11 g	19.93 g	8.27 g	13.60 g	11.15 g	4.13 g	30.39 g	18.73 g	9.68 g	29.14 g	14.42 g	6.60 g	26.78 g	67.16 g	31.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.39 g	18.69 g	0.90 g	85.17 g	29.98 g	2.32 g	153.93 g	29.98 g	1.45 g	129.73 g	17.39 g	2.93 g	166.66 g	61.30 g	4.43 g		
1,7,(6),(10),(12)			1,(7)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(12)				
Ebéd	Eger Középiszkolás 15-18 éves	Brokkoli krémleves Levesgyönggyel Borsos tokány Főtt tésztával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Lebbencsleves Tökfőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyér			Gyümölcsleves Rántott csirkemell Párolt rizzzel Tartármártással		
		Energia: 871.58 Kcal / 3,643.20 KJ			Energia: 944.05 Kcal / 3,946.13 KJ			Energia: 784.34 Kcal / 3,278.54 KJ			Energia: 948.98 Kcal / 3,966.74 KJ			Energia: 1,866.39 Kcal / 7,801.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.46 g	40.01 g	11.58 g	32.17 g	16.92 g	5.23 g	28.45 g	33.43 g	8.58 g	33.44 g	44.98 g	13.33 g	47.00 g	121.72 g	17.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.21 g	0.30 g	4.00 g	163.91 g	71.43 g	1.97 g	91.51 g	15.03 g	5.75 g	101.08 g	15.01 g	6.53 g	147.14 g	26.97 g	4.66 g		
1,3,7,9			1,7			1,3,9			1,7,9,(3)			1,3,7,10,(12)				
Vacsora	Eger Középiszkolás 15-18 éves	Citromos tea Pizzaszelet			Cseresznyés tea Brassói aprópecsenye Uborkasalátával			Epres tea Vadas sertés ragu Főtt tésztával			Epres tea Olaszos Rakott tészta					
		Energia: 744.09 Kcal / 3,110.30 KJ			Energia: 867.40 Kcal / 3,625.73 KJ			Energia: 784.97 Kcal / 3,281.17 KJ			Energia: 830.94 Kcal / 3,473.33 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		25.73 g	20.28 g	6.08 g	27.82 g	34.06 g	10.41 g	28.55 g	32.14 g	9.31 g	33.52 g	31.16 g	10.52 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
113.86 g	30.18 g	2.19 g	109.90 g	46.96 g	3.69 g	94.29 g	20.99 g	1.41 g	103.04 g	21.11 g	3.23 g					
1,3,7						1,7,10,(3),(12)			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