

Heti étlap 2023.11.06 - 2023.11.10

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
eatrend Ebéd	Eger Középiskolás A menü 15-18 éves	Brokkoli krémleves Levesgyönggyel Borsos tokány Főtt tésztával	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrrel Tejbedara Kakaó szórattal Alma	Csontleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérrrel	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.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
		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)				
Ebéd	Eger Középiskolás B menü 15-18 éves	Brokkoli krémleves Levesgyönggyel Gyöngybabfőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérrrel	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrrel Sajtos-tejfölös tészta Alma	Csontleves Fokhagymás tejfölös sertésragu Párolt rizzzel	Lebbencsleves Rakott zöldbab	Gyümölcsleves Mézes mustáros sertésszelet Főtt tésztával										
		Energia: 1,034.50 Kcal / 4,324.21 Kj		Energia: 993.14 Kcal / 4,151.33 Kj		Energia: 855.32 Kcal / 3,575.24 Kj		Energia: 873.16 Kcal / 3,649.81 Kj		Energia: 906.58 Kcal / 3,789.50 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
		45.59 g	46.72 g	14.34 g	40.43 g	35.62 g	13.61 g	29.61 g	42.01 g	11.56 g	33.39 g	41.22 g	12.38 g	38.11 g	28.94 g	7.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.41 g	1.30 g	5.74 g	125.77 g	0.00 g	2.02 g	89.17 g	0.04 g	6.72 g	90.59 g	0.02 g	8.46 g	125.98 g	29.78 g	3.21 g		
1,3,7,9			1,7,(3)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,7,9,10,(3),(12)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az e
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