


Heti étlap 2023.11.13 - 2023.11.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Eger Középiszkolás 15-18 éves	Tejeskávé Kifli Sertés párizsis Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal			Barackos tea Korpás zsemle Kenőmájassal Uborkával Főtt tojáskarikás Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcs tea Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal Müzsizslet			Tej Mogyorókrém Kifli Turista felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Citromos tea Körözöttes Félbarna kenyér Paprikával Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 850.03 Kcal / 3,553.13 KJ			Energia: 950.20 Kcal / 3,971.84 KJ			Energia: 615.20 Kcal / 2,571.54 KJ			Energia: 1,021.02 Kcal / 4,267.86 KJ			Energia: 616.81 Kcal / 2,578.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.32 g	17.83 g	15.85 g	32.54 g	21.62 g	8.00 g	19.98 g	20.26 g	16.52 g	36.82 g	32.08 g	8.30 g	22.37 g	15.86 g	6.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138.46 g	17.98 g	3.59 g	155.50 g	34.38 g	1.74 g	87.76 g	15.00 g	3.23 g	145.43 g	19.20 g	2.53 g	95.68 g	29.98 g	1.55 g		
1,7			1,3,(6),(7),(10)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,5,6,7,8			1,7				
Ebéd	Eger Középiszkolás 15-18 éves	Sajtgaluska leves Bácskai rizseshús Csemege uborkával			Erőleves Finomfőzelék Lenmagos Fasírttal Félbarna kenyérral			Jókai bableves Félbarna kenyérral Túrós tészta Píritott szalonnával Körte			Citromos almaleves Rántott halrúd Burgonyapürével			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 903.65 Kcal / 3,777.26 KJ			Energia: 1,029.63 Kcal / 4,303.85 KJ			Energia: 1,568.53 Kcal / 6,556.46 KJ			Energia: 675.85 Kcal / 2,825.05 KJ			Energia: 1,032.82 Kcal / 4,317.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.27 g	40.25 g	10.89 g	40.57 g	49.91 g	11.96 g	51.69 g	79.56 g	29.82 g	43.93 g	15.73 g	5.25 g	38.20 g	52.28 g	16.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.82 g	0.07 g	4.89 g	102.57 g	4.00 g	7.73 g	159.78 g	10.04 g	4.18 g	94.72 g	49.38 g	3.40 g	100.41 g	5.37 g	3.28 g		
1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,4,7			1,3,7,9,(6),(12)				
Vacsora	Eger Középiszkolás 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Orly csirkemell Petrezselymes burgonyával			Citromos tea Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Ivólé Hamburger			Cseresznyés tea Orosz húsosalláta					
		Energia: 1,057.99 Kcal / 4,422.40 KJ			Energia: 936.33 Kcal / 3,913.86 KJ			Energia: 526.12 Kcal / 2,199.18 KJ			Energia: 721.02 Kcal / 3,013.86 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		39.62 g	45.76 g	5.57 g	39.06 g	38.99 g	15.15 g	21.75 g	14.98 g	5.63 g	28.82 g	37.88 g	9.01 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
119.30 g	48.07 g	4.19 g	106.78 g	29.98 g	3.33 g	74.10 g	16.40 g	3.71 g	64.52 g	35.09 g	1.90 g					
1,3			1,7,(3)			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			3,7,10,15,(1),(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-csillagfűt | 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