

Heti étlap 2023.12.18 - 2023.12.22



Reggeli

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal Soproni felvágottas Korpás zsemle Uborkával			Barackos tea Tonhalkrémes Zsemle Tejszelet			Citromos tea Csirkemell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal Zsemle Kenőmájással			Tej Gabonagolyóval Turista felvágottas Zsemle Margarinnal Paradicsommal					
Eger Középiszkolás 15-18 éves														
Energia: 976.26 Kcal / 4,080.77 KJ			Energia: 707.62 Kcal / 2,957.85 KJ			Energia: 880.16 Kcal / 3,679.07 KJ			Energia: 738.94 Kcal / 3,088.77 KJ			Energia: 1,344.92 Kcal / 5,621.77 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
35.66 g	22.01 g	9.34 g	13.14 g	30.03 g	8.42 g	30.06 g	17.50 g	6.49 g	28.23 g	18.91 g	7.80 g	20.15 g	59.51 g	19.12 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
158.11 g	28.70 g	3.17 g	95.20 g	35.91 g	0.28 g	149.82 g	29.98 g	2.95 g	113.47 g	0.00 g	2.98 g	180.37 g	68.60 g	2.66 g
1,7			1,3,4,7,10			1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(5)			1,7,(3),(6),(12)		

Ebéd

Hamis gulyásleves Zöldborsó főzelék Csirke nuggets Félbarna kenyérral			Daragaluska leves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Jókai bableves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Paradicsom leves Rántott csirkemell Burgonyapürével Szaloncukor					
Eger Középiszkolás 15-18 éves														
Energia: 953.20 Kcal / 3,984.38 KJ			Energia: 902.08 Kcal / 3,770.69 KJ			Energia: 1,054.17 Kcal / 4,406.43 KJ			Energia: 1,475.91 Kcal / 6,169.30 KJ			Energia: 799.91 Kcal / 3,343.62 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
51.72 g	33.57 g	2.57 g	38.41 g	38.79 g	12.85 g	35.74 g	21.23 g	7.17 g	50.55 g	65.09 g	11.53 g	34.50 g	43.57 g	13.63 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.27 g	20.00 g	5.42 g	98.79 g	5.09 g	3.17 g	178.68 g	71.48 g	2.62 g	169.20 g	60.00 g	7.80 g	68.73 g	0.27 g	5.22 g
1,7,9,(3)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9		

Vacsora

Eper tea Piskóta kocka Csokoládé sodóval			Eper tea Rántott sertésszelet Rizi-bizivel Őszibarack befőttel			Gyümölcsös tea Sonkás tészta Tejfőllel								
Eger Középiszkolás 15-18 éves														
Energia: 1,067.65 Kcal / 4,462.78 KJ			Energia: 586.54 Kcal / 2,451.74 KJ			Energia: 1,587.43 Kcal / 6,635.46 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
22.33 g	24.10 g	5.01 g	20.40 g	13.68 g	4.89 g	40.20 g	102.65 g	14.85 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
189.00 g	96.41 g	1.40 g	94.77 g	20.69 g	1.92 g	123.68 g	20.99 g	2.98 g						
1,3,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(3),(5)					

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!