

## Heti étlap 2023.12.18 - 2023.12.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b>	<b>Eger Középiskolás 15-18 éves A menü</b>	Hamis gulyásleves Zöldborsó főzelék Csirke nuggets Félbarna kenyérrrel			Daragaluska leves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Paradicsom leves Rántott csirkemell Burgonyapürével Szaloncukor					
		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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				
<b>eatrend</b>	<b>Eger Középiskolás 15-18 éves B menü</b>	Hamis gulyásleves Debreceni kolbász Hagymás törtburgonyával			Daragaluska leves Pusztapörkölt burgonyával Céklasalátával			Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Gombapaprikás Főtt tésztával Alma			Paradicsomleves Rántott halrúd Párolt rizzsel Tartármártással Szaloncukor					
		Energia: 728.52 Kcal / 3,045.21 KJ			Energia: 756.08 Kcal / 3,160.41 KJ			Energia: 946.62 Kcal / 3,956.87 KJ			Energia: 1,580.61 Kcal / 6,606.95 KJ			Energia: 947.36 Kcal / 3,959.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.95 g	35.41 g	11.27 g	29.02 g	35.19 g	9.91 g	40.38 g	27.13 g	6.08 g	49.43 g	81.95 g	15.39 g	36.64 g	45.95 g	13.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.34 g	0.02 g	8.22 g	78.93 g	8.02 g	5.51 g	134.83 g	0.05 g	3.39 g	159.52 g	87.40 g	6.29 g	95.53 g	0.27 g	5.22 g		

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!

.....  
Élelmezésvezető