


Heti étlap 2024.09.09. - 2024.06.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	727 Eger Középiskolás 15-18 éves	Tej Kaláccsal Turista felvágott Margarinos Félbarna kenyérrrel Jégsapretekkel			Mentás limonádé Tonhalkrémés Rozskenyér Paprikával Olasz felvágott Margarinos Zsemlével			Karamellás tej Kiflivel Májusi csemege Margarinos Félbarna kenyérrrel			Barackos tea Paprikás szalámi Margarinos Félbarna kenyérrrel Kígyóborkával Vaníliás táska			Fokhagymás felvágott Margarinos Rozskenyérrrel Paprikával Sajt szelet Margarinos Rozskenyérrrel		
		Energia: 596.57 Kcal / 2,493.66 KJ			Energia: 534.45 Kcal / 2,234.00 KJ			Energia: 564.43 Kcal / 2,359.32 KJ			Energia: 714.44 Kcal / 2,986.36 KJ			Energia: 529.83 Kcal / 2,214.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		24.72 g	17.72 g	7.55 g	14.45 g	21.67 g	11.43 g	21.91 g	10.31 g	4.72 g	20.21 g	33.73 g	7.86 g	20.35 g	17.71 g	16.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.14 g	7.32 g	1.66 g	69.55 g	9.99 g	1.68 g	95.54 g	24.98 g	1.24 g	81.74 g	52.54 g	1.14 g	71.87 g	10.13 g	2.76 g		
1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,7				
Tízórai	727 Eger Középiskolás 15-18 éves	Helyben sült sajtos pogácsa			Helyben sült kakaós csiga			Sonkakrém Korpás kenyérrrel			Magyaros vajkrém Kiflivel			Snidlinges sajtkrém Zsemlével		
		Energia: 365.04 Kcal / 1,525.87 KJ			Energia: 383.08 Kcal / 1,601.27 KJ			Energia: 383.26 Kcal / 1,602.03 KJ			Energia: 370.48 Kcal / 1,548.61 KJ			Energia: 424.52 Kcal / 1,774.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		4.92 g	26.20 g	7.16 g	6.34 g	23.52 g	8.06 g	11.29 g	12.77 g	5.70 g	8.52 g	16.56 g	7.93 g	11.60 g	16.10 g	9.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.96 g	0.00 g	1.58 g	36.04 g	11.80 g	0.74 g	55.33 g	0.00 g	1.54 g	46.40 g	0.00 g	0.83 g	57.80 g	0.00 g	0.59 g		
1,3,7			1,7,(3)			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	727 Eger Középiskolás 15-18 éves	Tárkonyos zöldségleves Sertéspaprikás Szarvacská tésztával Cékla salátával			Magyaros burgonyaleves Lencsefőzelék Sertéssülttel Félbarna kenyérrrel			Csontleves Cérumetéllel Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérrrel			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérgombóccal Zöldséges csirkés rizottó Alma			Minestrone leves Tejszínes-paradicsomos penne Levegőn érlelt sonkával		
		Energia: 987.99 Kcal / 4,129.80 KJ			Energia: 900.51 Kcal / 3,764.13 KJ			Energia: 784.34 Kcal / 3,278.54 KJ			Energia: 804.99 Kcal / 3,364.86 KJ			Energia: 771.53 Kcal / 3,225.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		38.99 g	49.65 g	5.78 g	47.42 g	34.05 g	8.08 g	28.45 g	33.43 g	8.49 g	42.20 g	16.06 g	3.13 g	39.47 g	31.39 g	7.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.09 g	8.01 g	3.67 g	100.14 g	6.22 g	2.96 g	91.51 g	15.03 g	5.28 g	116.41 g	0.04 g	2.13 g	82.24 g	5.01 g	5.60 g		
1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,10,(12)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9				
Vacsora	727 Eger Középiskolás 15-18 éves	Barackos tea Sajtos-tejfölös Lángos			Cseresznyés tea Fokhagymás tejfölös sertésragu Galuskával			Erdei gyümölcsös tea Gyros tál			Meggyes tea Meleg szendvics Ketchuppal					
		Energia: 811.48 Kcal / 3,391.99 KJ			Energia: 1,037.62 Kcal / 4,337.25 KJ			Energia: 1,074.60 Kcal / 4,491.83 KJ			Energia: 634.16 Kcal / 2,650.79 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav			
		23.97 g	27.21 g	12.86 g	34.71 g	44.51 g	6.61 g	46.60 g	30.67 g	6.54 g	29.79 g	13.55 g	6.51 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
116.63 g	30.38 g	2.76 g	123.19 g	29.98 g	6.14 g	150.59 g	12.21 g	0.88 g	97.41 g	26.81 g	5.19 g					
1,7			1,3,7			7,9,(1),(10)			1,7							

Az étlanváltoztatás igazt 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!

Eatrend Kft.
 2739 Algyerinsza, Peatl út 65.
 Csoportos étkezés: 17783408-6-13.
 Adószám: 148025004-14
 20.