


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Reggeli	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Tej Mogyorókrémes Kifli Csemege szalámis Félbarna kenyér Margarinnal	Limonádé Kolbászkrémes Félbarna kenyér Uborkával Soproni felvágottas Zsemle Margarinnal	Citromos tea Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Sajt szelettel Uborkával	Vaníliás tej Briós Sertés párizsi Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel	Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal Vaníliás táska
		Energia: 560.05 Kcal / 2,341.01 KJ	Energia: 497.31 Kcal / 2,078.76 KJ	Energia: 344.40 Kcal / 1,439.59 KJ	Energia: 525.88 Kcal / 2,198.18 KJ	Energia: 647.27 Kcal / 2,705.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20.68 g 18.95 g 5.36 g	14.73 g 16.66 g 6.98 g	11.99 g 11.38 g 5.88 g	21.15 g 10.28 g 4.53 g	19.82 g 34.99 g 18.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76.23 g 9.60 g 1.34 g	71.45 g 9.99 g 1.07 g	48.24 g 23.28 g 1.63 g	86.91 g 30.20 g 0.88 g	62.35 g 10.13 g 2.34 g		
1,5,6,7,8	1,7	1,7	1,3,7	1,7,(3),(6),(12)		
Tízórai	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Tej Mogyorókrémes Kifli	Limonádé Kolbászkrémes Félbarna kenyér	Citromos tea Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal	Vaníliás tej Briós	Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal
		Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 KJ	Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 KJ	Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 KJ	Energia: 317.84 Kcal / 1,328.57 KJ	Energia: 281.94 Kcal / 1,178.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.86 g 9.48 g 1.86 g	6.93 g 8.06 g 3.66 g	8.57 g 6.27 g 2.28 g	10.42 g 6.23 g 2.95 g	8.11 g 8.53 g 8.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44.80 g 9.60 g 0.68 g	41.99 g 9.99 g 0.11 g	52.43 g 19.98 g 1.55 g	54.66 g 25.52 g 0.59 g	42.69 g 10.13 g 0.96 g		
1,5,6,7,8	1,7	1,(7)	1,3,7	1,7		
Ebéd	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminsalátával	Paradicsom leves Roston sült csirkemell Vegyes körettel	Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával	Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab (bulgurral)	Tojásleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával Körte
		Energia: 846.34 Kcal / 3,537.70 KJ	Energia: 624.20 Kcal / 2,609.16 KJ	Energia: 918.73 Kcal / 3,840.29 KJ	Energia: 623.38 Kcal / 2,605.73 KJ	Energia: 630.12 Kcal / 2,633.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.07 g 20.46 g 4.17 g	29.83 g 12.75 g 1.57 g	26.64 g 51.53 g 10.44 g	24.11 g 26.27 g 7.69 g	22.67 g 24.71 g 6.67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
134.10 g 5.04 g 3.39 g	85.83 g 28.15 g 5.06 g	84.21 g 11.61 g 4.64 g	73.46 g 0.03 g 3.42 g	78.34 g 0.61 g 2.43 g		
1,7,9,(3)	1,3,9,(10)	1,3,4,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)		
Uzsonna	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal	Tavaszi felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Uborkával	Sajtoss rúd	Sertés párizsi Rozskenyér Margarinnal Paprikával	Barackos vaníliás párna
		Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ	Energia: 194.13 Kcal / 811.46 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 199.75 Kcal / 834.96 KJ	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.80 g 9.24 g 7.71 g	7.07 g 5.30 g 2.35 g	7.99 g 2.31 g 3.61 g	9.82 g 3.73 g 5.60 g	11.71 g 26.46 g 10.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30.00 g 0.00 g 1.60 g	29.48 g 3.30 g 0.95 g	33.28 g 0.00 g 1.69 g	31.68 g 0.00 g 1.19 g	19.66 g 0.00 g 1.38 g		
1,(7)	1,(7)	1,7	1,(6),(7)	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		
Vacsora	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Citromos tea Főtt burgonya Császárszalonnával Főtt tojással Félbarna kenyérral Lilahagymával	Limonádé Bolognai spagetti Reszelt sajttal	Barackos tea Zöldséges rizottó	Limonádé Hot-dog Ketchuppal Mustárral	
		Energia: 1,059.03 Kcal / 4,426.75 KJ	Energia: 832.25 Kcal / 3,478.81 KJ	Energia: 462.95 Kcal / 1,935.13 KJ	Energia: 346.85 Kcal / 1,449.83 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		23.97 g 64.26 g 23.60 g	33.99 g 37.47 g 12.57 g	11.30 g 12.39 g 3.39 g	12.85 g 13.68 g 4.70 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
94.10 g 19.98 g 3.37 g	88.23 g 15.05 g 1.55 g	76.13 g 21.98 g 2.37 g	42.40 g 12.79 g 2.70 g			
1,3	1,7,(3),(6),(12)	7	1,7,10,(9),(12)			

Az étlanváltoztatás írását 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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvetető