


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Tej Mogyorókrémes Kifli Csemege szalámis Félbarna kenyér Margarinnal			Limonádé Kolbászkéremes Félbarna kenyér Uborkával Soproni felvágottas Zsemle Margarinnal			Citromos tea Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Sajt szelettel Uborkával			Vaníliás tej Briós Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal Vaníliás táska		
		Energia: 613.61 Kcal / 2,564.89 KJ			Energia: 568.77 Kcal / 2,377.46 KJ			Energia: 365.72 Kcal / 1,528.71 KJ			Energia: 541.54 Kcal / 2,263.64 KJ			Energia: 647.27 Kcal / 2,705.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		21.33 g	22.05 g	5.43 g	16.35 g	23.74 g	10.06 g	13.18 g	13.20 g	6.56 g	23.41 g	10.99 g	4.77 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
81.93 g	14.40 g	1.34 g	71.68 g	9.99 g	1.50 g	48.26 g	23.28 g	1.85 g	86.95 g	30.20 g	0.99 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)				
<b>Tízórai</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Tej Mogyorókrémes Kifli			Limonádé Kolbászkéremes Félbarna kenyér			Citromos tea Szerencse felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Vaníliás tej Briós			Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal		
		Energia: 367.01 Kcal / 1,534.10 KJ			Energia: 308.55 Kcal / 1,289.74 KJ			Energia: 322.59 Kcal / 1,348.43 KJ			Energia: 317.84 Kcal / 1,328.57 KJ			Energia: 281.94 Kcal / 1,178.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		12.51 g	12.58 g	1.93 g	7.18 g	12.06 g	5.59 g	9.76 g	8.09 g	2.96 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
50.50 g	14.40 g	0.68 g	42.19 g	9.99 g	0.12 g	52.45 g	19.98 g	1.77 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				
<b>Ebéd</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Burgonyás tészta Vitaminsalátával			Paradicsom leves Roston sült csirkemell Vegyes körettel			Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával			Tefjőléves gombaleves Rakott zöldbab (bulgurral)			Tojásleves Vadas sertés ragu Főtt tésztaival Körte		
		Energia: 846.47 Kcal / 3,538.24 KJ			Energia: 644.52 Kcal / 2,694.09 KJ			Energia: 930.16 Kcal / 3,888.07 KJ			Energia: 612.47 Kcal / 2,560.12 KJ			Energia: 629.42 Kcal / 2,630.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		30.08 g	20.47 g	4.17 g	27.76 g	13.30 g	1.62 g	25.98 g	53.44 g	9.10 g	25.35 g	22.72 g	7.29 g	22.64 g	24.71 g	6.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.11 g	5.04 g	3.78 g	91.70 g	32.15 g	5.42 g	83.43 g	11.61 g	4.72 g	77.69 g	0.03 g	1.96 g	78.21 g	0.61 g	2.51 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Tavaszi felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Uborkával			Sajtos rúd			Sertés párizsis Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Barackos vaníliás párna		
		Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 KJ			Energia: 212.47 Kcal / 888.12 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.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		10.17 g	12.32 g	8.86 g	8.10 g	6.77 g	2.90 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
30.03 g	0.00 g	2.02 g	29.72 g	3.30 g	1.14 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)				
<b>Vacsora</b>	<b>726</b> <b>Eger Iskolás</b> <b>11-14 éves</b>	Citromos tea Főtt burgonya Császárszalonnával Főtt tojással Félbarna kenyérrrel 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: 565.50 Kcal / 2,363.79 KJ			Energia: 475.95 Kcal / 1,989.47 KJ			Energia: 346.85 Kcal / 1,449.83 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
		23.97 g	64.26 g	23.60 g	23.42 g	21.45 g	7.76 g	11.28 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	68.66 g	12.02 g	1.03 g	79.37 g	24.98 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-szezámm	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvetető