


## Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

 <b>Ebéd</b>		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		<b>Eger Középiskolás 15-18 éves</b>		Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Burgonyás tészta Vitaminsalátával			Paradicsom leves Roston sült csirkemell Vegyes körettel			Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával			Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab (bulgurral)			Tojásleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával Körte
Energia: 1,145.29 Kcal / 4,787.31 KJ				Energia: 813.60 Kcal / 3,400.85 KJ			Energia: 1,178.48 Kcal / 4,926.05 KJ			Energia: 819.04 Kcal / 3,423.59 KJ			Energia: 861.40 Kcal / 3,600.65 KJ			
Fehérje	Zsír			T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
41.00 g	26.69 g			5.51 g	39.61 g	17.86 g	2.20 g	36.20 g	65.49 g	11.35 g	33.24 g	37.93 g	11.25 g	31.55 g	37.97 g	10.17 g
Szénhidrát	Cukor			Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
183.39 g	8.04 g	4.90 g	110.47 g	40.20 g	6.53 g	107.26 g	17.03 g	6.91 g	87.09 g	0.05 g	4.32 g	97.19 g	1.01 g	3.43 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)				

**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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**