


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	727 Eger Középiskolás 15-18 éves	Tej Mogyorókrém Kifli Csemege szalámis Félbarna kenyér Margarinnal			Limonádé Kolbászkremes 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 sajtkrém Rozskenyér Paradicsommal Vaníliás táska		
		Energia: 997.90 Kcal / 4,171.22 KJ			Energia: 1,028.86 Kcal / 4,300.63 KJ			Energia: 646.29 Kcal / 2,701.49 KJ			Energia: 892.39 Kcal / 3,730.19 KJ			Energia: 1,244.48 Kcal / 5,201.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		34.30 g	31.07 g	7.89 g	28.35 g	42.80 g	13.85 g	23.78 g	22.73 g	11.62 g	36.97 g	18.28 g	7.82 g	39.18 g	70.03 g	37.99 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
144.47 g 19.20 g 2.07 g			131.30 g 9.99 g 2.46 g			86.15 g 34.38 g 3.24 g			144.52 g 37.30 g 1.56 g			112.75 g 10.13 g 4.68 g				
1,5,6,7,8			1,(7)			1,7			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)				
Tízórai	727 Eger Középiskolás 15-18 éves	Tej Mogyorókrém Kifli			Limonádé Kolbászkremes Félbarna kenyér			Citromos tea Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Vaníliás tej Briós			Narancsos limonádé Házi sajtkrém Rozskenyér Paradicsommal		
		Energia: 554.11 Kcal / 2,316.18 KJ			Energia: 581.26 Kcal / 2,429.67 KJ			Energia: 562.40 Kcal / 2,350.83 KJ			Energia: 479.12 Kcal / 2,002.72 KJ			Energia: 513.82 Kcal / 2,147.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		18.62 g	16.71 g	2.51 g	13.11 g	25.69 g	7.21 g	17.14 g	12.53 g	4.55 g	15.73 g	10.20 g	4.68 g	15.76 g	17.11 g	17.85 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
81.65 g 19.20 g 1.15 g			73.28 g 9.99 g 0.54 g			94.87 g 29.98 g 3.09 g			80.55 g 31.06 g 0.97 g			73.43 g 10.13 g 1.92 g				
1,5,6,7,8			1			1,(7)			1,3,7			1,7				
Ebéd	727 Eger Középiskolás 15-18 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérral 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 tésztaival 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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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)				
Vacsora	727 Eger Középiskolás 15-18 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: 1,511.58 Kcal / 6,318.40 KJ			Energia: 832.25 Kcal / 3,478.81 KJ			Energia: 588.41 Kcal / 2,459.55 KJ			Energia: 624.27 Kcal / 2,609.45 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav			
		38.55 g	84.39 g	30.56 g	33.99 g	37.47 g	12.57 g	14.06 g	15.48 g	4.24 g	24.91 g	26.66 g	9.39 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
146.55 g 29.98 g 4.80 g			88.23 g 15.05 g 1.55 g			97.66 g 29.98 g 2.96 g			70.01 g 14.19 g 5.00 g							
1,3			1,7,(3),(6),(12)			7			1,7,10,(9),(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-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!

Élelmezésvezető