


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Eger Iskolás 7-10 éves</b>	Sonka krémes Zsemle			Szerencse felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Mogyorókrémes Kifli			Bécsi felvágottas Kifli Margarinnal			Margarinos Félbarna kenyér Reszelt füstölt sajttal		
		Energia: 199.17 Kcal / 832.53 KJ			Energia: 215.12 Kcal / 899.20 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ			Energia: 193.54 Kcal / 809.00 KJ			Energia: 246.85 Kcal / 1,031.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.41 g	6.38 g	2.98 g	8.26 g	6.24 g	2.28 g	5.06 g	6.48 g	0.23 g	6.50 g	8.44 g	3.29 g	11.42 g	8.22 g	4.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.42 g	0.00 g	1.72 g	34.20 g	9.60 g	0.41 g	22.86 g	0.00 g	1.31 g	31.70 g	0.00 g	1.75 g		
1,7		1,(7)			1,5,6,7,8			1,(7)			1,7					
<b>Tízórai</b>	<b>Eger Iskolás 7-10 éves</b>	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Zöldfűszeres vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcs tea Füstölt sajtos brokkolikrémes Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér			Kakaó Kifli		
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ			Energia: 273.31 Kcal / 1,142.44 KJ			Energia: 243.58 Kcal / 1,018.16 KJ			Energia: 287.53 Kcal / 1,201.88 KJ			Energia: 251.19 Kcal / 1,049.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.29 g	1.73 g	6.59 g	9.12 g	8.39 g	5.44 g	6.79 g	3.82 g	6.65 g	9.10 g	8.39 g	10.84 g	3.61 g	1.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.22 g	19.98 g	0.68 g	40.62 g	9.99 g	0.70 g	39.77 g	12.00 g	0.92 g	44.34 g	13.99 g	0.70 g	43.55 g	9.99 g	0.68 g		
1,7		1,7			1,7			1,7			1,7					
<b>Ebéd</b>	<b>Eger Iskolás 7-10 éves</b>	Gombaleves Olaszos rakott tészta			Májgombóc leves Sóska Főtt tojással Félbarna kenyérral Főtt burgonyával Alma			Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Csemege uborkával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 553.36 Kcal / 2,313.04 KJ			Energia: 552.22 Kcal / 2,308.28 KJ			Energia: 561.93 Kcal / 2,348.87 KJ			Energia: 581.74 Kcal / 2,431.67 KJ			Energia: 587.39 Kcal / 2,459.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.00 g	21.52 g	7.02 g	20.44 g	16.04 g	3.58 g	20.86 g	13.86 g	3.62 g	20.47 g	24.31 g	6.53 g	23.34 g	22.45 g	7.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.76 g	0.02 g	1.95 g	79.14 g	7.04 g	3.10 g	90.77 g	18.18 g	2.06 g	69.25 g	14.99 g	2.97 g	72.06 g	0.01 g	2.70 g		
1,7,9,(3)		1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,3,9			1,7,9,(3)					
<b>Uzsonna</b>	<b>Eger Iskolás 7-10 éves</b>	Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Kajszi barackos háromszög			Csirkemell sonkás Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Vaníliás táska		
		Energia: 186.59 Kcal / 779.95 KJ			Energia: 202.42 Kcal / 846.12 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 180.24 Kcal / 753.40 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
		6.31 g	5.31 g	2.00 g	7.44 g	6.08 g	2.41 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.43 g	2.94 g	1.22 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
28.34 g	0.00 g	1.14 g	29.44 g	0.00 g	1.03 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	30.13 g	4.68 g	1.01 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g		
1,(7)		1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)					
<b>Vacsora</b>	<b>Eger Iskolás 7-10 éves</b>	Barackos tea Burgonyafőzelék Sült virslivel Félbarna kenyérral			Citromos tea Sertéspaprikás Főtt tésztával			Epres csipkebogyó tea Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Málnás tea Lasagne					
		Energia: 605.44 Kcal / 2,530.74 KJ			Energia: 586.86 Kcal / 2,453.07 KJ			Energia: 588.08 Kcal / 2,458.17 KJ			Energia: 537.34 Kcal / 2,246.08 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.61 g	26.26 g	6.72 g	27.01 g	21.86 g	4.60 g	30.46 g	10.68 g	1.51 g	22.30 g	18.03 g	6.59 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.59 g	13.99 g	2.90 g	69.74 g	11.99 g	0.40 g	91.74 g	13.99 g	2.70 g	70.77 g	13.99 g	1.15 g	g	g	g		
1,7		1,7,(3)			1			1,7,(3)			1,7					

Az étlanváltoztatás 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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető