


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Reggeli	Eger Iskolás 11-14 éves	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: 236.44 Kcal / 988.32 KJ	Energia: 269.95 Kcal / 1,128.39 KJ	Energia: 227.02 Kcal / 948.94 KJ	Energia: 246.85 Kcal / 1,031.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		6.41 g 6.38 g 2.98 g	9.45 g 8.06 g 2.96 g	5.71 g 9.58 g 0.30 g	7.87 g 11.52 g 4.44 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	31.44 g 0.00 g 1.94 g	39.90 g 14.40 g 0.41 g	22.89 g 0.00 g 1.73 g	31.70 g 0.00 g 1.75 g		
1,7	1,(7)	1,5,6,7,8	1,(7)	1,7		
Tízórai	Eger Iskolás 11-14 éves	Vaníliás tej Kifli	Limonádé Zöldfűszeres vajkrémes Rozskenyér	Erdei gyümölcsstea Füstölt sajtos brokkolikrémes Korpás kenyér	Barackos tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér	Kakaó Kifli
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ	Energia: 311.29 Kcal / 1,301.19 KJ	Energia: 243.58 Kcal / 1,018.16 KJ	Energia: 333.67 Kcal / 1,394.74 KJ	Energia: 251.19 Kcal / 1,049.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		10.57 g 3.29 g 1.73 g	6.84 g 13.12 g 10.32 g	5.44 g 6.79 g 3.82 g	6.91 g 13.10 g 10.32 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	40.82 g 9.99 g 0.70 g	39.77 g 12.00 g 0.92 g	46.54 g 15.99 g 0.70 g	43.55 g 9.99 g 0.68 g		
1,7	1,7	1,7	1,7	1,7		
Ebéd	Eger Iskolás 11-14 éves	Gombaleves Olaszos rakott tészta	Máigombóc leves Sóska Főtt tojással Félbarna kenyérral Főtt burgonyával Alma	Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Csemege uborkával	Tarhonya leves Paradicsomos húsombóc Félbarna kenyérral	Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával
		Energia: 576.09 Kcal / 2,408.06 KJ	Energia: 617.01 Kcal / 2,579.10 KJ	Energia: 577.98 Kcal / 2,415.96 KJ	Energia: 650.84 Kcal / 2,720.51 KJ	Energia: 546.05 Kcal / 2,282.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		26.05 g 23.85 g 7.29 g	23.31 g 15.74 g 3.24 g	21.02 g 13.91 g 3.64 g	22.87 g 24.49 g 6.54 g	29.73 g 14.92 g 4.41 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
64.12 g 0.02 g 2.93 g	92.86 g 7.04 g 3.70 g	94.50 g 20.78 g 2.11 g	83.60 g 14.99 g 3.30 g	72.31 g 0.01 g 2.77 g		
1,7,9,(3)	1,3,7,9	1,7,15,(12)	1,3,9	1,7,9,(3)		
Uzsonna	Eger Iskolás 11-14 éves	Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával	Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával	Kajsziabarackos háromszög	Csirkemell sonkás Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel	Vaníliás táska
		Energia: 204.93 Kcal / 856.61 KJ	Energia: 223.74 Kcal / 935.23 KJ	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ	Energia: 191.29 Kcal / 799.59 KJ	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		7.34 g 6.78 g 2.55 g	8.63 g 7.90 g 3.09 g	3.78 g 18.27 g 4.87 g	10.13 g 3.22 g 1.31 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		
28.58 g 0.00 g 1.33 g	29.46 g 0.00 g 1.25 g	39.98 g 18.16 g 0.67 g	30.55 g 4.68 g 1.22 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)		
Vacsora	Eger Iskolás 11-14 éves	Barackos tea Burgonyafőzelék Sült virslivel Félbarna kenyérral	Citromos tea Sertéspaprikás Főtt tésztával	Epres csipkebogyó tea Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral	Málnás tea Lasagne	
		Energia: 613.67 Kcal / 2,565.14 KJ	Energia: 586.86 Kcal / 2,453.07 KJ	Energia: 596.24 Kcal / 2,492.28 KJ	Energia: 558.32 Kcal / 2,333.78 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		17.62 g 26.26 g 6.72 g	27.01 g 21.86 g 4.60 g	30.47 g 10.68 g 1.51 g	22.30 g 20.36 g 6.86 g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
75.61 g 15.99 g 2.90 g	69.74 g 11.99 g 0.40 g	93.74 g 15.99 g 2.70 g	70.77 g 13.99 g 2.13 g	g g g		
1,7	1,7,(3)	1	1,7,(3)	1,7		

Az étlanváltoztatás ismét 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-esillagfűrt | 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!

Élelmézésvezető