


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Eger Középiskolás 15-18 éves	Vaníliás tej Kifli Füstölt főtt sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Limonádé Zöldfűszeres vajkrémes Rozskenyér Kakaós csiga			Erdei gyümölcs tea Füstölt sajtos brokkolikrémes Korpás kenyér Sajtos pogácsa			Barackos tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér Sertés párizsis Félbarna kenyér Vajkrémmel Paprikával			Kakaó Kifli Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal Póréhagymakarikával		
		Energia: 1.153.73 Kcal / 4.822.59 KJ			Energia: 888.02 Kcal / 3.711.92 KJ			Energia: 802.60 Kcal / 3.354.87 KJ			Energia: 1.097.83 Kcal / 4.588.93 KJ			Energia: 881.58 Kcal / 3.685.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		45.39 g	43.53 g	17.32 g	19.51 g	41.74 g	24.83 g	15.66 g	39.74 g	14.80 g	31.25 g	42.79 g	27.25 g	34.34 g	23.18 g	17.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
144.13 g	19.98 g	8.76 g	107.09 g	21.79 g	2.15 g	94.48 g	12.00 g	3.42 g	145.52 g	19.99 g	4.73 g	133.25 g	12.99 g	4.35 g		
1,7			1,7,(3)			1,3,7			1,7			1,7				
Tízórai	Eger Középiskolás 15-18 éves	Sonka krémes Zsemle			Szerencse felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Mogyorókrémes Kifli			Bécsi felvágottas Kifli Margarinnal			Margarinos Félbarna kenyér Reszelt füstölt sajttal		
		Energia: 398.34 Kcal / 1.665.06 KJ			Energia: 430.25 Kcal / 1.798.45 KJ			Energia: 432.78 Kcal / 1.809.02 KJ			Energia: 387.08 Kcal / 1.617.99 KJ			Energia: 493.71 Kcal / 2.063.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.81 g	12.75 g	5.96 g	16.52 g	12.48 g	4.55 g	10.12 g	12.96 g	0.47 g	13.00 g	16.88 g	6.58 g	22.84 g	16.44 g	8.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.61 g	0.00 g	1.16 g	62.84 g	0.00 g	3.43 g	68.40 g	19.20 g	0.82 g	45.72 g	0.00 g	2.62 g	63.40 g	0.00 g	3.49 g		
1,7			1,(7)			1,5,6,7,8			1,(7)			1,7				
Ebéd	Eger Középiskolás 15-18 éves	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: 865.93 Kcal / 3.619.59 KJ			Energia: 738.59 Kcal / 3.087.31 KJ			Energia: 819.56 Kcal / 3.425.76 KJ			Energia: 941.40 Kcal / 3.935.05 KJ			Energia: 825.89 Kcal / 3.452.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.60 g	37.09 g	11.25 g	30.53 g	21.20 g	4.72 g	32.66 g	20.55 g	5.37 g	33.15 g	45.24 g	11.81 g	33.83 g	34.44 g	10.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.18 g	0.02 g	4.15 g	103.34 g	8.04 g	4.35 g	128.72 g	25.97 g	3.32 g	98.82 g	14.99 g	4.27 g	93.88 g	0.02 g	4.39 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,3,9			1,7,9,(3)				
Vacsora	Eger Középiskolás 15-18 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: 996.52 Kcal / 4.165.45 KJ			Energia: 788.52 Kcal / 3.296.01 KJ			Energia: 859.72 Kcal / 3.593.63 KJ			Energia: 822.26 Kcal / 3.437.05 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.12 g	43.18 g	12.04 g	34.40 g	29.57 g	6.25 g	43.08 g	15.27 g	2.11 g	33.35 g	31.13 g	10.52 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
118.22 g	19.99 g	5.68 g	95.12 g	19.99 g	0.51 g	136.35 g	17.99 g	4.53 g	101.12 g	19.99 g	3.06 g	g	g	g		
1,7			1,7,(3)			1			1,7,(3)			1,7				

Az étlapváltoztatás igazt 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmézesvezető