


Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal			Kefir Kifli			Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér			Zsemle Kenőmájással			Mézés Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 215.12 Kcal / 899.20 KJ			Energia: 175.39 Kcal / 733.13 KJ			Energia: 231.14 Kcal / 966.17 KJ			Energia: 205.98 Kcal / 861.00 KJ			Energia: 237.91 Kcal / 994.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.26 g	6.24 g	2.28 g	10.56 g	0.48 g	0.21 g	6.38 g	8.60 g	3.87 g	7.36 g	5.77 g	2.15 g	5.96 g	2.60 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.42 g	0.00 g	1.72 g	32.00 g	0.00 g	1.01 g	31.78 g	0.00 g	1.20 g	30.92 g	0.00 g	0.73 g	47.58 g	16.20 g	1.26 g		
1,(7)		1,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)					
Tízórai	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Tej Kalács			Barackos tea Sajtkrémes Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Tej Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Margarinos Zsemle Reszelt sajttal		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 326.60 Kcal / 1,365.19 KJ			Energia: 324.47 Kcal / 1,356.28 KJ			Energia: 336.50 Kcal / 1,406.57 KJ			Energia: 307.31 Kcal / 1,284.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.57 g	8.40 g	4.58 g	9.87 g	6.48 g	6.60 g	15.42 g	11.76 g	4.82 g	9.90 g	7.88 g	4.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.90 g	54.73 g	21.98 g	1.44 g	56.38 g	24.98 g	1.16 g	42.04 g	0.00 g	2.37 g	48.94 g	19.99 g	0.98 g		
1,3,7		1,7			1,(7)			1,7			1,7					
Ebéd	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Paradicsom leves Tarhonyás hús Céklasalátával			Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérrrel			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Főtt tésztával Körte			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Tört burgonyával Vitaminsalátával		
		Energia: 704.91 Kcal / 2,946.52 KJ			Energia: 766.16 Kcal / 3,202.55 KJ			Energia: 683.81 Kcal / 2,858.33 KJ			Energia: 590.84 Kcal / 2,469.71 KJ			Energia: 614.15 Kcal / 2,567.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.67 g	16.56 g	3.22 g	29.05 g	36.61 g	8.69 g	26.95 g	30.58 g	12.23 g	23.46 g	18.93 g	4.48 g	43.67 g	15.70 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.22 g	32.77 g	4.06 g	78.96 g	0.04 g	4.51 g	73.84 g	2.31 g	1.85 g	81.09 g	0.02 g	1.96 g	72.91 g	5.17 g	5.90 g		
1,3,9,15,(12)		1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9,(3)			1,3,9,(10)					
Uzsonna	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Szendvics sonkás Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Mogyorókrémes Kifli			Vaníliás táska			Magyaros vajkrémes Korpás zsemle			Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 172.36 Kcal / 720.46 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 212.56 Kcal / 888.50 KJ			Energia: 209.18 Kcal / 874.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.38 g	2.64 g	1.01 g	5.06 g	6.48 g	0.23 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	5.20 g	8.35 g	4.00 g	7.95 g	5.52 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.76 g	0.00 g	1.22 g	34.20 g	9.60 g	0.41 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.90 g	0.00 g	0.51 g	31.85 g	0.00 g	1.63 g		
1,(7)		1,5,6,7,8			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,(7)					
Vacsora	725 Eger Iskolás 7-10 éves	Almás-fahéjas tea Zöldborsós sertészelet Párolt rizszel			Citromos tea Káposztás tészta			Cseresznyés tea Sonkás kenyérfalángos			Epres tea Rizses hús Csemege uborkával					
		Energia: 626.11 Kcal / 2,617.14 KJ			Energia: 361.13 Kcal / 1,509.52 KJ			Energia: 485.70 Kcal / 2,030.23 KJ			Energia: 593.58 Kcal / 2,481.16 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
		26.74 g	16.87 g	3.51 g	8.89 g	2.57 g	0.24 g	16.40 g	10.96 g	3.92 g	18.38 g	23.54 g	6.74 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.11 g	25.14 g	0.58 g	75.14 g	23.98 g	0.86 g	79.82 g	20.55 g	1.54 g	76.25 g	19.99 g	1.77 g	g	g	g		
(1),(10)		1,(3)			1,7			15,(12)			1,(7)					

Az étlanváltatás 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-tej/termék,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!

Élelmézésvezető