


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Reggeli	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Csokis tej Kiflivel Tavaszli felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal	Barackos tea Sütőtökös sajtkrémés Rozskenyér Sertés párizsis Zsemle Margarinnal	Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal Zabrudai	Tej Sajt szeletes Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Paradicsom	Citromos tea Tonhalkrémés Félbarna kenyér
		Energia: 517.63 Kcal / 2,163.69 KJ	Energia: 592.34 Kcal / 2,475.98 KJ	Energia: 302.43 Kcal / 1,264.16 KJ	Energia: 384.49 Kcal / 1,607.17 KJ	Energia: 367.81 Kcal / 1,537.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		19.55 g 10.28 g 2.83 g	15.64 g 20.83 g 7.61 g	7.09 g 9.27 g 3.32 g	19.85 g 16.20 g 7.98 g	7.03 g 14.20 g 4.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86.31 g 0.00 g 1.03 g	84.96 g 24.98 g 1.50 g	47.41 g 19.99 g 1.36 g	39.56 g 0.00 g 2.11 g	52.46 g 19.98 g 0.04 g		
1,7	1,7	1,(7)	1,7	1,3,4,7,10		
Tízórai	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Csokis tej Kifli	Barackos tea Sütőtökös sajtkrémés Rozskenyér	Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal	Tej Sajt szeletes Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal	Citromos tea Tonhalkrémés Félbarna kenyér
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ	Energia: 374.48 Kcal / 1,565.33 KJ	Energia: 302.43 Kcal / 1,264.16 KJ	Energia: 320.53 Kcal / 1,339.82 KJ	Energia: 367.81 Kcal / 1,537.45 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 0.10 g	7.37 g 13.02 g 4.52 g	7.09 g 9.27 g 3.32 g	16.28 g 10.74 g 5.92 g	7.03 g 14.20 g 4.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54.22 g 0.00 g 0.41 g	56.40 g 24.98 g 0.70 g	47.41 g 19.99 g 1.36 g	39.50 g 0.00 g 1.43 g	52.46 g 19.98 g 0.04 g		
1,7	1,7	1,(7)	1,7	1,3,4,7,10		
Ebéd	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Erőleves Cérnametéllel Almamártás Párolt sertésszelettel Pirított darával	Almás szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyes vágott	Füstölt sajtos Karfiolkrémeves Levesgyöngyvel Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel	Kerti zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Alma	Szárazbableves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyzösszal
		Energia: 495.06 Kcal / 2,069.35 KJ	Energia: 452.52 Kcal / 1,891.53 KJ	Energia: 765.85 Kcal / 3,201.25 KJ	Energia: 641.39 Kcal / 2,681.01 KJ	Energia: 996.04 Kcal / 4,163.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21.13 g 20.98 g 6.13 g	13.68 g 8.46 g 5.62 g	51.66 g 33.19 g 6.49 g	28.49 g 26.63 g 8.58 g	21.21 g 27.30 g 0.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
64.82 g 12.00 g 3.58 g	81.63 g 10.39 g 4.55 g	53.20 g 0.29 g 4.52 g	70.54 g 2.05 g 2.23 g	164.65 g 0.01 g 1.45 g		
1,3,7,9,(10)	1,3,7,15,(10),(12)	1,3,7,9,(6),(10),(11)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9,(12)		
Uzsonna	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával	Pizzaszelet Mandarin	Csoki puding Kiflivel	Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal	Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával
		Energia: 266.61 Kcal / 1,114.43 KJ	Energia: 314.69 Kcal / 1,315.40 KJ	Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ	Energia: 254.34 Kcal / 1,063.14 KJ	Energia: 224.72 Kcal / 939.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.09 g 12.08 g 4.38 g	16.44 g 11.39 g 3.62 g	3.76 g 0.28 g 0.10 g	8.81 g 11.59 g 4.47 g	8.69 g 7.92 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.27 g 0.00 g 1.40 g	35.93 g 0.10 g 0.94 g	22.80 g 0.00 g 0.41 g	28.59 g 0.00 g 1.38 g	29.61 g 0.00 g 1.25 g		
1,(7)	1,3,7	1,(7)	1,(7)	1,(7)		
Vacsora	726 Eger Iskolás 11-14 éves	Citromos tea Csirkés zöldséges rizottó	Cseresznyés tea Majonézes burgonyasaláta Lenmagos húsgolyóval	Barackos tea Meleg szendvics	Cseresznyés tea Sajtos-tejfölös tészta	
		Energia: 388.86 Kcal / 1,625.43 KJ	Energia: 775.47 Kcal / 3,241.46 KJ	Energia: 622.03 Kcal / 2,600.09 KJ	Energia: 507.96 Kcal / 2,123.27 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		5.92 g 6.76 g 1.88 g	18.45 g 47.62 g 9.19 g	29.24 g 13.44 g 6.65 g	15.88 g 15.95 g 5.80 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.57 g 19.98 g 1.31 g	66.67 g 21.98 g 2.26 g	95.20 g 24.98 g 3.35 g	74.55 g 13.99 g 0.59 g			
1	1,3,7,10,(12)	1,7	1,7,(3)			

Az étlanváltoztatás íopát fenttartjuk! 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-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

