Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal	Vaníliás tej Kiflivel	Barackos tea Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal	Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával	Tej Brióssal
		Energia: 315.09 Kcal / 1,317.08 Kj	Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 Kj	Energia: 312.34 Kcal / 1,305.58 Kj	Energia: 341.53 Kcal / 1,427.60 Kj	Energia: 234.07 Kcal / 978.41 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		10.20 g / 12.36 g / 8.86 g	10.57 g / 3.29 g / 1.73 g	7.72 g / 7.86 g / 2.96 g	5.38 g / 17.24 g / 4.79 g	10.41 g / 6.22 g / 2.95 g
		Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
		40.31 g / 9.99 g / 2.02 g	54.22 g / 19.98 g / 0.68 g	52.41 g / 24.98 g / 1.44 g	40.64 g / 12.00 g / 0.74 g	33.84 g / 5.54 g / 0.59 g
		1,(7)	1,7	1,(7)	1,3,4,7,10	1,3,7
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Tejfölös zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérrel	Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Hentes tokány Párolt rizzsel	Legényfogó leves Kakaós tészta Körte	Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrel	Erőleves Levesbetéttel Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával
		Energia: 465.48 Kcal / 1,945.71 Kj	Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 Kj	Energia: 583.14 Kcal / 2,437.53 Kj	Energia: 663.41 Kcal / 2,773.05 Kj	Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		19.73 g / 23.65 g / 5.22 g	23.55 g / 33.71 g / 8.71 g	21.75 g / 11.66 g / 2.45 g	30.90 g / 30.16 g / 7.14 g	25.48 g / 34.36 g / 7.17 g
		Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
		71.65 g / 0.00 g / 5.95 g	77.17 g / 0.03 g / 3.34 g	97.27 g / 17.49 g / 1.13 g	66.76 g / 0.02 g / 1.89 g	75.91 g / 4.80 g / 4.54 g
		1,7,9,15,(12)	1,7,9,15,(12)	1,7,9,(3)	1,3,9	1,3,9,15,(12)
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Vajas pogácsa	Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Uborkával	Sajtkrémes rúd	Puding Kiflivel	Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllel
		Energia: 182.50 Kcal / 762.85 Kj	Energia: 218.82 Kcal / 914.67 Kj	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj	Energia: 109.28 Kcal / 456.79 Kj	Energia: 205.54 Kcal / 859.16 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		2.46 g / 13.10 g / 3.58 g	8.64 g / 6.89 g / 7.00 g	7.99 g / 2.31 g / 3.61 g	3.76 g / 0.28 g / 0.10 g	11.21 g / 3.93 g / 5.69 g
		Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
		13.48 g / 0.00 g / 0.79 g	30.50 g / 3.30 g / 1.24 g	33.28 g / 0.00 g / 1.69 g	22.80 g / 0.00 g / 0.41 g	31.28 g / 0.00 g / 1.40 g
		1,7,(6),(12)	1,(7)	1,7	1,(7)	1,(7)

Az étlapváltoztatás 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-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	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Arrabona Zrt. 9024 Győr, Nyúl u. 14.
Élelmezésvezető